ESQUEMA PARA A APRENDIZAGEM DA "AUTO-HIPNOSE"

(tipo "self-training")

Por Vladimir Bernik - Sociedade de Hipnose Médica de São Paulo - filiada à associação Psiquiátrica de São Paulo e constituinte da International Society of Hypnosis

BLOCO "1" (Idéias de tranquilização e de isolamento do ambiente e de concentração em si próprio).

Estou calmo e tranquilo, procurando me relaxar.
Procurando me relaxar cada vez mais e mais.
Concentrado profundamente em mim mesmo.
Sem dar importância alguma ao ambiente em minha volta.
Até pelo contrário, cada barulho que vou ouvindo, vou me relaxando mais profundamente.
Concentrado em mim mesmo.
Procurando sentir a mim mesmo.
Em meu próprio benefício.

BLOCO "2" (Relaxamento progressivo corporal, no sentido das pernas em direção à cabeça).

Minhas pernas moles, frouxas e relaxadas.
Meus braços moles, frouxos e relaxados. ·
Meu corpo mole, frouxo e relaxado. ·
Minha respiração calma e tranquila, cômoda e confortável.
Meus ombros moles, frouxos e relaxados (toda a minha tensão se foi embora e as responsabilidades foram, agora, retiradas dos meus ombros).
Minha nuca bem mole, frouxa e relaxada.
Meu rosto calmo e tranquilo. · Minhas pálpebras pesadas e sonolentas. · Minha mente vazia.

Comece a contar progressivamente, de um a cinco, para aprofundar o relaxamento:

"Agora vou contar, lentamente, de 1 a 5, e a cada número que eu for falando, vou me

aprofundando mais e mais na minha auto-hipnose, com toda segurança".

1. relaxando profundamente, mais e mais, calmo...
2. relaxando profundamente, mais e mais, calmo...
3. relaxando profundamente,mais e mais, calmo...
4. relaxando profundamente, mais e mais, calmo...e
5. relaxando profundamente, mais e mais, calmo...

"E agora, que estou relaxado, estou pronto a me dar sugestões em meu próprio benefício".

BLOCO "3" (Sugestões propriamente ditas: poucas, simples, diretas e muito repetidas, cada uma): Agora, que estou relaxado, vou aproveitar o relaxamento do meu corpo, para aproveitar o relaxamento do meu inconsciente e me dar sugestões úteis em meu próprio benefício.

1a.) (Geral): Por ação deste meu tratamento, vou me sentindo cada vez melhor, mais calmo, mais tranquilo, seguro e confiante em mim mesmo (e no meu tratamento), ativo e dinâmico, alegre e bem-disposto.

2a.) (Específica): Por ação do meu tratamento, e repetindo continuadamente a minha auto-hipnose, eu vou

3a.) (Reforço da auto-hipnose): E eu vou fazer esta auto-hipnose diariamente, pelo menos uma vez por dia, em meu próprio benefício, certo ou errado, completa ou incompletamente, em meu próprio benefício.

BLOCO "4" (Saídas da auto-hipnose):
a) alternativa de converter a auto-hipnose em sono natural, quando a auto-hipnose é feita antes de adormecer: "E, agora, que eu já estou relaxado, vou aproveitar o relaxamento para iniciar o meu sono, profundo e reparador, para que eu possa me levantar, amanhã de manhã, excelentemente bem disposto, descansado e alegre, pronto para mais um dia de trabalho".

b) alternativa (mais comum), de sair da auto-hipnose durante o dia: "E, agora, que eu me relaxei, vou sair da minha auto-hipnose, me sentindo excelentemente bem - fisicamente revigorado e descansado, mentalmente calmo e tranquilo. Pronto para mais um dia de trabalho. Alegre e bem. Desperto e mentalmente ativo. Sem menhum sinal de sono u de sonolência. Sem mal-estar algum, sem dor de cabeça, fraqueza ou moleza no corpo, na minha mais perfeita forma física e mental. Para tanto, vou contar de cinco para trás, e a cada número que eu for falando, vou me sentindo bem melhor:

5.Volta a minha consciência plena e normal.
4. Sem sono e sem sonolência, me sentindo bem.
3. Vou respirar profundamente, encher meu peito de ar e revigorar e oxigenar o corpo todo, sentindo nova vida, circulando por mim.
2.Volta a minha força física total e plena, vou mexendo braços e mãos, pernas e pés, me espreguiçando e me sentindo bem, e
1. Vou abrir meus olhos, bem disposto e me sentindo bem!

OBS: Cada frase é para ser repetida pelo menos três vezes.

Hipnose

HIPNOSE ERICKSONIANA E AUTO-HIPNOSE

A hipnose Ericksoniana, assim denominada por ter sido criada pelo Dr. Milton Erickson, fundador da American Society of Clinical Hypnosis, surgiu como modernização da hipnose clássica.

Trata-se de um estado alterado de consciência e percepção, de profundo relaxamento, no qual o consciente e o inconsciente podem ser focalizados por ficarem mais receptivos à sugestão terapêutica.

O trabalho hipnótico facilita a descoberta de novas opções na vida e a quebra de padrões de sentimentos e comportamentos indesejáveis.

PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE A HIPNOSE CLÍNICA

O que é a hipnose clínica?

Quando se usa a hipnose para tratar um problema físico ou psicológico, chamamos o processo de hipnose clínica ou de hipnoterapia. A hipnose pode ser definida como um estado alterado de consciência ou percepção. Em termos simples, a hipnose é um estado de profundo relaxamento no qual o consciente e o inconsciente do paciente podem ser focalizados para ficarem mais receptivos à sugestão terapêutica.

Quase todo mundo já experimentou alguma forma de hipnose em algum momento da sua vida. Pense numa vez em que você dirigia em uma estrada e se pegou, por um breve momento, inconsciente daquilo que estava fazendo, ou uma vez em que estava tão envolvido em um programa de televisão que nem se deu conta quando alguém entrou na sala. Na verdade, toda hipnose é auto-hipnose e o paciente está sempre no controle. Não há nada a temer,

porque a hipnose é um processo completamente seguro quando é usada profissionalmente. O relaxamento que você vai experimentar será agradável e regenerador.

Em que problemas emocionais ou físicos a hipnose pode ser usada?

Na Psicologia: tabagismo, emagrecimento, fobias, depressão, ansiedade, problemas sexuais, alcoolismo, problemas de fala, terapia de regressão de idade, dores crônicas, auto-estima e fortalecimento do ego e melhoras na concentração ou memória.

Na Medicina: psiquiatria, anestesia e cirurgia, doenças psicossomáticas, ginecologia e obstetrícia, controle de sangramento, tratamento de queimaduras, dermatologia, pediatria (enurese noturna, pesadelos, timidez e inadaptação), controle da dor, controle de vícios.

Na Odontologia: medo de ir ao dentista, cirurgia odontológica, bruxismo, controle de sangramento, controle da salivação excessiva e da dor, etc.

Há condições físicas ou emocionais nas quais não estão indicadas o tratamento pela hipnose?

O profissional encarregado deve tomar a decisão quanto à aplicabilidade do tratamento da hipnose. Ele deve obter um histórico completo do paciente para determinar se existem condições físicas ou emocionais que contra-indiquem o uso da hipnose. O profissional provavelmente não utilizaria a hipnose com um pessoa que apresentasse doença coronária grave ou tivesse uma condição física que pudesse mascarar uma doença. Nos problemas emocionais severos como a psicose e estados "borderline", a hipnoterapia pode ser inadequada.

O que acontece se eu não conseguir sair do transe hipnótico?

Nas mãos de um hipnólogo qualificado, não haverá perigo nenhum na utilização da hipnose. Como o paciente está no controle, não há dificuldade em sair do estado hipnótico. O hipnólogo fará um histórico completo antes de usar a hipnose e, se existir qualquer contra-indicação ao seu uso, um outro tratamento será indicado.

Posso aprender a me hipnotizar?

Toda hipnose é auto-hipnose. O profissional assume o papel de agente ou

instrutor para ajudá-lo a conseguir este estado agradável. Alguns hipnólogos gravam fitas para seus pacientes, para serem usadas entre as sessões ou no lugar de sessões repetitivas. Um bom exemplo é o uso da hipnose no tratamento de dores crônicas, onde muitas vezes, fitas são usadas pelo paciente conforme a sua necessidade.

MITOS SOBRE A HIPNOSE

Perda da consciência

Um dos maiores mitos sobre hipnose é que você perderá a consciência. A hipnose é um estado alterado de consciência, porém não se perde a consciência. Você ficará ciente de tudo em cada momento e ouvirá tudo que o hipnólogo estiver dizendo.

Enfraquece a vontade

A sua vontade não se enfraquecerá ou mudará de forma alguma. Você está no controle e, se desejar por qualquer razão sair do estado hipnótico, pode fazer isso simplesmente abrindo os olhos. Você não pode ser forçado a fazer nada contra a sua vontade. Os hipnotistas de palco gostam de que a platéia acredite que eles têm o controle absoluto sobre os seus sujeitos. O profissional deixa claro que o paciente tem o controle.

Fala espontânea

O paciente não começa, espontaneamente, a falar ou revelar informações que gostaria de manter em segredo. Você pode falar durante a hipnose e seu hipnólogo pode querer usar uma técnica que inclui conversa para ajudá-lo em seu problema.

Acaba-se dormindo

A hipnose não é igual ao sono. Você não vai dormir. O padrão do eletroencefalograma durante a hipnose é diferente do padrão do eletroencefalograma durante o sono.

AUTO-HIPNOSE

Um transe auto-induzido pode ser utilizado para muitos fins; relaxar, pensar

sobre a solução de problemas, integrar novas informações, etc.

Sempre coloque seu objetivo em termos positivos. É bom dar à sua mente inconsciente um conjunto completo de instruções antes de entrar em transe.

Faça questão de criar uma "rede de segurança": "Eu quero entrar em transe para relaxar (ou obter uma resposta para ___________)" e "eu quero permanecer em transe por "X" minutos, ou até conseguir o meu objetivo. Neste momento vou sair do transe, sentindo-me relaxado, descansado e bem".
Compreendo que qualquer resposta poderá ser comunicada na forma de metáfora. Se eu tiver qualquer dúvida sobre meu bem-estar físico, mental, emocional ou espiritual, acordarei imediatamente em um estado mental adequado para lidar com a situação de maneira apropriada.

Veja bem, Fábio Puentes (este cara do sotaque castelhano) é hipnotista. Ou melhor, existem vários tipos de hipnotistas. Não é só porque o que ele faz é RIDÍCULO (isso eu concordo plenamente) que a hipnose que ele faz será mentira. É assim: Existem médicos que fazem uma cirurgia, etc e existem outros médicos que fazem abortos, etc: MAS OS DOIS SÃO MÉDICOS!
Aquilo que Fábio Puentes faz é uma hipnose chamada "HIPNOSE DE PALCO".
Aquele tipo de hipnose tem por objetivo DEMONSTRAR que a hipnose realmente funciona.
O que um hipnotista de palco sério, que quer ajudar deve fazer: Demonstrar que aquela pessoa que está sendo hipnotizada é uma pessoa suscetível e que poderá trabalhar-se com ela quando ela necessitar.
O que um hipnotista de palco, que só quer se aparecer faz: VIRA UM FÁBIO PUENTES!

A título de dúvidas, vai abaixo os diversos tipos de hipnose:

- Hipnotista de Cátedra ou Acadêmico - Sua missão é o ensino, transmitir conhecimentos sobre hipnose nos níveis de extensão, graduação e pós-graduação. Deve realizar pesquisas nesta área juntamente com outros profissionais de nível universitário. Atuação em Escolas e Universidades.

- Hipnoeducador - Utiliza os conhecimentos sobre hipnose como instrumento ou recurso facilitador do processo de ensino-aprendizagem. Atuação em sala de aula.

- Hipnoanestesista - Utiliza os conhecimentos sobre hipnose para trabalhos de alívio ou eliminação de dor em procedimentos no seu campo de trabalho. Atuação em consultórios, hospitais e clínicas especializadas.

- Hipnoanalista - Utiliza os conhecimentos sobre hipnose em trabalhos terapêuticos. Atuação em consultórios.

- Hipnotista de palco - Utiliza os conhecimentos sobre hipnose, em demonstrações públicas, de forma artística e bem criativa, proporciona não simplesmente lazer e/ou entretenimento, mas esclarecimentos. Sua missão deve ser, antes de tudo, abrir canais através de apresentações práticas para que pessoas interessadas possam iniciar um processo de aprendizagem nesta área. Atuação: salões, auditórios, clubes e associações.

Concluindo: Por ele fazer realmente uma hipnose - apesar de pôr as pessoas em ridículos - é que ninguém pode fazer nada contra ele: apenas INDGNAÇÕES... E todos os hipnotistas sérios sabem que aquilo é possível, mas não o fazem, porque é uma falta de ética... Você já viu dois rapazes que andam se apresentando que se denominam Q.I ?????

A HIPNOSE

As experiências modernas com hipnose e estados de transe começam com Friedrich Anton Mesmer (1734-1815). Nascido em Iznang, Swabia, Alemanha, em 23 de maio de 1734. Julgando manipular um fluido magnético que existiria em todas as pessoas ele as induzia a estranhos estados de consciência e comportamentos fora do normal. Esses “transes” produziam, por vezes, a cura das doenças sem que fosse necessária a prescrição de remédios ao paciente. Mesmer conseguiu curar um grande número de pessoas usando apenas o método que inventara. Isso escandalizou a comunidade científica de sua época. Ele foi acusado de charlatanismo e caiu em desgraça. Sua descoberta acidental, no entanto, chamou a atenção de vários pesquisadores e cientistas.

Na tentativa de compreender como eram efetuadas essas curas eles procuravam aquilo que poderia estar influenciando as pessoas sem o conhecimento de Mesmer e seus discípulos. Diversas teorias surgiram para tentar explicar o estranho estado que produzia a cura: a expectativa e a receptividade do paciente (José Custódio de Faria), a influência de uma idéia dominante (James Braid), a sugestão (Hippolyte Bernheim), a representação de um papel (Theodore R. Sarbin), a imaginação vívida (Barber), o relaxamento (William E. Edmonston Jr), a submissão à figura do hipnotista (Graham F. Wagstaff), entre outras.

Embora ainda se possa ter dúvidas quanto aos verdadeiros fatores que podem estar agindo quando uma pessoa está em um “transe hipnótico”, o grande número de curas, utilizando técnicas de hipnose, demonstra que neste “estado alterado” a pessoa pode lançar mão de recursos que não julgava ter para realizar curas de doenças que afetam o corpo e a mente. A hipnose é, portanto, a chave que permite o acesso a esses recursos inconscientes capazes de efetuar a remissão de sintomas, a melhora e até mesmo a cura de diversos males.

Atualmente a hipnose pode ser definida como um conjunto de técnicas de indução e controle de estados alterados de consciência. Seu uso tem se difundido como importante recurso terapêutico em campos diversos como a Psicologia a Medicina e a Odontologia. Sua eficiência é comprovada na investigação dos conteúdos do inconsciente, no controle e remissão da dor e na eliciação de estados de consciência que irão colaborar de modo eficiente para a cura e o bem estar.

Entre os usos mais notáveis da hipnose estão as terapias da depressão, do stress e da síndrome do pânico, doenças típicas do nosso tempo, além de um grande número de outros males. Não se pode pensar no entanto que o seu uso seja completamente isento de riscos. Não é indicada indiscriminadamente para pacientes em surto psicótico, uma vez que esses pacientes já estão em “estado alterado” e não têm a concentração necessária; para mulheres grávidas, pois o transe da mãe pode confundir o bebê no útero; para pacientes cardíacos e hipertensos, pois as emoções fortes vividas durante o transe podem prejudicar mais que

ajudar.

Esse notável recurso terapêutico tem sido erroneamente confundido com uma espécie de mágica capaz de produzir fenômenos que não se inscrevem no rol das coisas consideradas normais. Os fenômenos produzidos pela hipnose fazem parte do imenso potencial da mente humana para encontrar soluções e respostas para os mais diversos tipos de problemas do corpo e da mente. Soluções que nem sempre, por força das restrições culturais, acreditávamos possíveis.

Curso de Hipnose

INTRODUÇÃO

É de extrema importância que o discípulo preste particular atenção à essência da presente introdução, porque ela versa não somente sobre a filosofia de fenômenos, cuja explicação será dada no corpo do manual, senão também sobre uma série de experiências a realizarem-se no estado de vigília, que lhe permite adquirir gradualmente, e por fases suaves, aquele domínio e aquela confiança em si próprio, sem os quais lhe será impossível ser bem sucedido na vida ou tornar-se um hipnotizador de sucesso.

Valor do desenvolvimento da Força de Vontade – A qualidade mais admirável que o ser humano pode adquirir é a de impor a sua vontade aos outros; essa qualidade que denominamos força de vontade, magnetismo, etc., firma suas raízes na confiança em si mesmo, que um estudo desta série de lições pode desenvolver até nos indivíduos mais tímidos e arredios. Para Fazer me entender mais claramente, digo que a modéstia e a timidez, esses dois obstáculos à fortuna, seja qual for o nome que se dê, desaparecerão por completo no caráter daquele que seguir com cuidado as instruções que se ministram nesta série de lições.

É necessário fazer experiência constantemente – Ao discípulo não basta, porém, só a leitura deste curso, e nem ainda deve ele pô-la à parte, dizendo a si mesmo que já sabe o suficiente para, de futuro, poder fazer algumas pequenas experiências, quando se lhe apresentar a ocasião. É absolutamente essencial que aproveite cada oportunidade que se lhe depare, a fim de realizar cotidianamente uma ou mais experiências deste gênero. Aviso também que deve tornar-se perito em cada experiência antes de passar as outras.

O objeto destas experiências – Para esse fim, apresento aqui uma série de seis experiências Graduadas, cujo objetivo é desenvolver no operador aquela ponderação no caráter, à qual denominamos confiança em si mesmo, e mostrar-lhe, ao mesmo tempo, a base das leis pelas quais o hipnotismo se tornou um fato científico. A primeira coisa que o discípulo deve não esquecer é o não haver necessidade de adormecer o paciente para conseguir nele a produção de fenômenos do hipnotismo nas suas primeiras fases.

Como evitar o fracasso – Muito naturalmente, o principiante tem receio, antes de tudo, do fracasso, e do ridículo que pode ocorrer; mas, como acabo de dizer, pode, desde o começo, previnir-se contra estes dois inconvenientes.

Em primeiro lugar: - omitindo com cuidado a palavra “hipnotismo” e arredando a idéia de que tais experiências são de caráter hipnótico. Pode chamar, se quiser, de experiências curiosas sobre as atrações magnéticas ou nervosas, ou técnicas de relaxamento, afastando o fato real.

Em segundo lugar: - explicando com muito cuidado este fato tão evidente, que o bom resultado da experiência depende inteiramente da força do poder da vontade e da concentração exercida pelo paciente.O operador é um simples guia; se o paciente dispõe de força de vontade para repelir com energia e afastar de sua mente todos os outros pensamentos, é seguro o bom êxito. Depois de explicar isto aos pacientes e mostrar claramente que o interesse e o valor das experiências se assentam inteiramente sobre a inteligência determinada da cooperação deles.

Se bem explicado estes fatos, evita-se o ridículo, preparando-se para o bom resultado.

Experiência no estado de Vigília. – As experiências seguintes tem por fim demonstrar que uma pessoa pode exercer um império sobre outra pessoa, quando esta está de plena posse das suas faculdades despertas:

Primeira Experiência:

Ainda que, relativamente a esta experiência, a minha opinião é que conviria agir sobre um certo número de pessoas reunidas, o que permitiria ter-se maior probabilidade de se obter bons pacientes, fica subentendido que, no caso em que o operador não alcance bom êxito em diversas pessoas ao mesmo tempo, quer por impossibilidade, quer por embaraço, pode fazer a experiência com um si indivíduo.

Provocação do afrouxamento muscular – Reúna um certo número de jovens de ambos os sexos, da idade de quinze a vinte anos, fazendo-os se sentarem em cadeiras confortáveis, em semicírculo, a sua frente, tendo o cuidado de recomendar que não devem fazer nenhuma brincadeira, nem ainda a mais leve, no correr da sessão. E faço um pequeno discurso como este, por exemplo:

- "Viemos aqui, esta noite, para fazer algumas experiências sobre os fenômenos psíquicos, e espero dos senhores que me dirijam toda atenção e inteira cooperação no desenvolvimento dos trabalhos, sejam quais forem, que vamos fazer. Vai ser muito difícil sair-me bem, se não tiver captado toda a sua atenção e, se quiserem resistir de maneira absoluta a minha influência, vai ser impossível o bom êxito da experiência. Assim peço que por alguns momentos, permaneçam totalmente passivos prontos para acatar minhas palavras, a fim de que possa produzir sobre seus cérebros a impressão necessária para chegar a um resultado efetivo. Antes de começar as experiências, peço com todo meu empenho que fiquem em um estado de completo afrouxamento muscular, porque é a primeira coisa a fazer para conseguir-se um afrouxamento mental perfeito."

Como Sentar-se – "Sentem-se por favor, a vontade em suas cadeiras, de maneira que seus pés se fixem em toda a largura sobre o solo; ponham as mãos sobre os joelhos e, quando eu disser: Direita, esquerda – levantem primeiro a mão direita, depois a esquerda, e deixem cair ambas sobre os joelhos, brandas e inteiramente inertes. Recomendo que façam umas dez vezes este exercício em cada uma das mãos".

Em tal momento você está sentado em uma cadeira em frente ao círculo de discípulos e levantando a mão direita cerca de trinta centímetros do joelho, dizendo:

-Direita.

Efeito do Sinal – A esse sinal, assegure-se que todos os pacientes ergam a mão direita, imitando você e mantendo no ar durante dois ou três segundos; no momento em que dizer: Esquerda – deixe cair o braço e a mão direita molemente e sem força sobre o joelho e levante ao mesmo tempo a mão esquerda. Procedendo da mesma forma com esta mão, quando repetir: Direita – as mãos esquerdas cairão pesadas e mortas sobre os joelhos. Os discípulos começarão a compreender que a idéia de passividade que suas palavras lhe sugeriram, está agindo sobre seus músculos de modo que se produza um repouso físico completo; a idéia que ressalta desta experiência é, portanto, toda de afrouxamento muscular. Depois de repetir isto cinco ou seis vezes, levante-se de sua cadeira e diga, passando na frente de cada membro do semicírculo: "Seja completo o afrouxamento", levantando, no mesmo instante, a mão direita, depois a esquerda e deixando-a recair, seguro de que eles estão inertes; no caso afirmativo, conseguiu-se um afrouxamento muscular.

Novos conselhos – Diga agora: "Como vocês estão se sentindo totalmente a vontade e sem nenhuma fadiga, vou pegar cada um separadamente, para a primeira experiência importante. Não quero absolutamente de cochichem ou conversem uns com os outros. Prestem particular atenção à idéia que minhas palavras vão transmitir as suas mentes. E fiquem seguros disso. Entendam que a tendência da mente é desenvolver o pensamento sugerido. Sintam-se seguros que estão fazendo o que vos digo, que estão sentindo o que vos digo que sintais, e obteremos fenômenos interessantes".

Como dirigir a primeira experiência – Escolha entre os participantes a pessoa que lhe pareça melhor, a mais apta para sentir sua influência e, fazendo-a ficar de pé, com as costas voltadas para o círculo, diga que olhe nos seus olhos e fixe, ao mesmo tempo, olhe os dela na base de seu nariz, olhando-a justamente entre ambos os olhos e não deixando jamais arredar deste ponto o seu olhar, ainda mesmo um instante. Fale e, nestas experiências, por exemplo, fale sempre com calma, em tom positivo, e sem levantar a voz, como se tivesse o hábito de ser obedecido e como se pensasse que

ela deve obedecer. É bom, ao mesmo tempo, para dar mais força a influência que tens sobre ela, repetir a você mesmo: “Deves fazer exatamente o que digo”. Diga isto a si mesmo, e repita continuamente esta afirmação durante suas experiências.

Como fortificar a confiança que depositou em você mesmo – Isto terá como resultado a fortificação da confiança que tens em você mesmo, e dar aos seus olhos aquele olhar de decisão e de força que influenciará poderosamente as pessoas que o rodeiam. Levante, agora, as mãos, e ponha muito de leve sobre a cabeça do paciente, justamente por cima das orelhas, a fim de não lhes causar nenhuma sensação desagradável, pela pressão delas no rosto. Olhe bem entre os dois olhos, deixando suas mão nesta posição durante uns dez segundos. Então, recuando um passo com o pé esquerdo, retire devagar e lentamente as mãos, pondo-as a uma pequena distância de cada lado de sua cabeça e, ao mesmo tempo, curve seu corpo um pouco para trás; as suas mãos virão reunir-se em frente a sua fronte; desuna-as, então, com um movimento vagaroso e, curvando-se de novo para frente, descanse as mão, vagarosamente, na mesma posição inicial. Faça isto três vezes antes de falar.

O que importa dizer na prova da queda para frente – Depois da terceira vez, diga muito lentamente, de maneira que o impressione, mantendo sempre seu olhar fixo na base do seu nariz e tendo o cuidado que ele não desvie seus olhos nem por um segundo: -“Está na presença de um impulso atrativo que vai te fazer cair para frente. Não resista; eu vou te segurar, deixe ir... está caindo para frente. Não pode se opor a isto, está caindo para frente... deixe ir, assim”. Nesse momento, o paciente, mantendo sempre os olhos fixos nos seus, se inclinará para frente e trate naturalmente de ampará-lo para que não se machuque.

Cuide para que o paciente não se machuque – Em todas essas experiências, tome todo o cuidado de não deixar cair um paciente, porque, do contrário, destruirá no mesmo instante toda a confiança que ele depositou em você, e é precisamente sobre esta confiança que está depositada toda a influência que tem sobre ele. Depois de apanha-lo, diga: “Tudo vai bem, está perfeitamente acordado”. Mande-o sentar e não permita nenhuma discussão entre os membros do círculo. Deve proceder da mesma forma com cada indivíduo, separada e individualmente, por duas razões: a primeira é que pode determinar entre os assistentes aquele que é mais fácil de influenciar, e a segunda, que prepara, assim, os diferentes participantes para as experiências que vão se seguir. Não deixe estas tentativas até que se torne mestre nelas e de estar apto para provocar essa queda para frente, em cada paciente que exercer sua influência.

Como fazer face à oposição e ao ceptismo – No caso de se deparar com pacientes que sejam teimosos ou que manifestem tendência a discussão, deve dizer-lhes: - “Se quiser, podes, sem dúvida, ter resistido a essa influência atrativa, mas eu já disse que deve permanecer perfeitamente passivo e não posso obter bom êxito nestas experiências com você, se as discuti comigo ou com você mesmo. Tudo o que peço é o auxílio de sua imaginação e obediência cega. Não desejo que analise mesmo suas sensações. Quero sua atenção totalmente absorvida por minhas palavras”. Isto será suficiente para mostrar ao paciente da índole argumentativa que não faz o menor caso da sua opinião e achareis que algumas palavras nesse sentido bastarão amplamente para ter seus assistentes completamente dispostos à simples obediência.

A experiência realizada em sentido contrário – Faça, agora, a experiência no sentido oposto, escolhendo entre os assistentes aquele que acha mais apto para conseguir um melhor resultado na queda para frente. Chame-os uns depois dos outros, colocando-os com a cabeça voltada para a parede e apresentando as costas para o círculo. Conserve-os por detrás do primeiro, com as costas voltadas para os circundantes e, colocando levemente o indicador da mão direita na base do cérebro, justamente acima do pescoço, ponha sua mão esquerda contra o lado da cabeça, por cima do ouvido, de forma que os dedos se achem assentes sobre sua têmpora esquerda.

Prova da queda para trás – Diga, agora, que feche os olhos, e retire vagarosa e gradualmente sua mão, até que fique totalmente destacada da cabeça dele e, enquanto vai diminuindo por graus a pressão que sua mão direita está exercendo e, afim de que ele mal possa senti-la, vá falando: “Está, agora, sentindo-se atraído para trás, graças a minha influência. Caia para trás, nos meus braços. Deixe ir, logo que perceba que a ação se torna mais forte. Está caindo para trás.” Enquanto vai

dizendo isto vagarosamente, fazendo uma pausa, de palavra em palavra repita lentamente a atração para trás, com a mão esquerda sobre sua cabeça. Às vezes, logo, mas sempre depois que a fórmula for repetida diversas vezes, o paciente se inclinará sobre os calcanhares e cairá, saindo da perpendicular. Desde de que chegue a estar penso para trás uns trinta centímetros, deve ampara-lo e dizer: "Muito bem, acorde". Deve repetir a experiência, dizendo: "Está bem", mas desta vez importa ir um pouco mais longe, reproduzindo o mesmo processo e dizendo: "Está caindo para trás e não pode evitar. Caia direitinho em meus braços. Caí agora!" Nesse momento,achando-se na condição mental de um executante que aprendeu a lição, cairá inteiramente nos seus braços, dando a você maior confiança. Fazendo-o voltar a posição perpendicular, diga: "Ótimo! Agora acorda".

Bata palmas, como um sinal – Ao mesmo tempo, bata palmas, porque, mais tarde, será bom que o paciente fique sabendo que o barulho das mãos indica o fim da experiência. Aqui termina esta, no estado de vigília e tendes agora um guia nas duas ou três pessoas mais facilmente influenciadas dentre os circunstantes.

Segunda Experiência:

Chamando uma das três pessoas presentes e fazendo-a ficar de costas para as restantes, diga que olhe de novo em seus olhos e não desvie o olhar. Estenda, agora, suas mãos para ela, com as palmas para o ar e diga que as aperte com bastante força, tanta força quanto for possível. Ao mesmo tempo, curve sua cabeça um pouco para frente até que fique a uns 15 centímetros da dela.

Prova da junção das mãos – Olhe-a, então, silenciosamente durante dez segundos e diga, muito positiva e vagarosamente. – "Não pode desunir nossas mãos, Não pode tira-las das minhas. Estão ligadas as minha e não pode mexe-las. Perceberá que os músculos estão ligados. Ainda que faça força para afasta-las, não conseguirá". A influência que exerce o seu olhar, que se dirige em cheio para ela, veda à sua razão o pleno domínio das suas faculdades, e verificará que sua mente só aceita a idéia de que nele penetrou, isto é; as suas mãos estão, com efeito, ligadas e não lhe é possível move-las.

Resistência e seu efeito – Vai se produzir nele imediatamente, uma resistência a sugestão, a qual se traduzirá em um esforça da sua parte, tendente a desligar os olhos dos seus. Se ele consegue, dizei com vivacidade: "Muito bem, pode agora retira-las, estão frouxos os músculos". Ele pode se julgar um pouco tolo e dizer: "Eu podia retira-las a qualquer momento se tivesse experimentado", você deve aquiescer ao que ele diz, assegurando-lhe, que por causa da muita atenção que ele prestava às suas palavras, não lhe era possível desunir as mãos.

Reforço da Impressão – A fim de impressiona-lo bastante e, ao mesmo tempo, mostrar aos outros participantes que não existe nenhum truque na produção deste efeito, repita sua experiência com ele, dizendo: "Vamos tentar mais uma vez, e vai reconhecer que quanto mais atenção liga as minhas mãos, tanto menos possível será dominar a suas mãos, até que eu diga que o faça." Repita, então, a experiência e verá que toda sua atenção estará ao seu dispor, durante cinco ou seis segundos, no correr dos quais seu rosto ficará vermelho pelo esforço feito para largar sua mão. Diga, então: "Muito bem, perfeitamente calmo e a vontade, agora", e quando ele as deixa ir, se os seus olhos ficam fixos no vosso, bata palmas, ponha vossa mão sobre sua fronte, e diga: - "Muito bem, desperte completamente".

Exercite até a perfeição – Cabe insistir sobre a importância que há de realizar as experiências de maneira perfeita. Não vá com pressa pulando de uma parte para outra. Pode não conseguir bons resultados em sete ou oito casos sobre doze, mas isto vem de que os pacientes não adquiriram o poder de concentração. Se seguir os nossos conselhos, a falta não é vossa e achareis sempre pelo menos três ou quatro pacientes sobre doze, que são capazes de ser influenciados, porque a sua natureza é dada à obediência das ordens dos outros.

Terceira Experiência:

Nas duas primeiras Experiências, reforçou as suas ordens, pondo-se em contato com o paciente, isto é, pois pessoalmente a mão sobre ele; mas nesta terceira experiência, vai ver que

podes demonstrar a você mesmo que já não tem necessidade de tocar no paciente a fim de provocar nele uma perda de domínio muscular, o que é um dos fenômenos mais surpreendentes produzidos no estado de vigília.

Ação de influenciar sem contato – Faça, agora, um paciente sentar-se na poltrona, mande-o voltar as costas para o círculo e avance sua cadeira para perto dele a fim de que seus joelhos quase toquem os dele. Para esta experiência, em particular, escolha aquele que mais se deixou influenciar nas experiências anteriores. Ponha suas mãos bem espalmadas sobre os seus joelhos, com a palma para dentro; incline-se para frente, de maneira que impressione, tendo os vossos olhos fixos na base do nariz do paciente e dizendo a este que te olhe bem nos olhos e não desvie o seu olhar sob nenhum pretexto. Ordene, então: "Junte bem estreitamente suas mãos, com mais força, o mais estreitamente que seja possível. Estão soldadas uma na outra e, por mais que se esforce, não vai conseguir abri-las ou separa-las". Diga isto pausadamente, espaçando cada palavra, afim de o que lhe diz, lhe penetre na mente. Se o seu olhar vacila, significa que ele está procurando resistir as sugestões; neste caso, deve suspender imediatamente a experiência e adverti-lo de que deve prestar atenção, estritamente.

Efeito da concentração do olhar – Não esqueça que se cuidar para que seus olhos não desviem dos deles ele não poderá pensar. Se lê pensar, pode resistir. Nada pode fazer, a não ser receber a sua idéia. Entre os três pacientes que achou mais aptos para estas experiências, não encontrará resistência alguma. Pelo contrário, cada um deles fará o máximo possível para separar as mãos, mas não conseguirá. Pode, agora, permitir que se continue a experiência, fazendo-a durar uns quinze ou vinte minutos, de modo que se mostre aos outros que o fenômeno é verdadeiro e o seu efeito dura até quando desejardes libertar o paciente.

Análise racional da experiência – Não podendo a mente apreender uma só idéia em determinado tempo, se adquires a habilidade de bem fazer penetrar uma idéia na mente do paciente, adquiri, por esse fato, a capacidade de proibir toda oposição que esse paciente poderia fazer; em outro termos, você o dominou pela sua influência e o encaminhou, assim, para a aquisição de poderes outorgados a um hipnotizador competente e a um homem de negócios afortunados.

Chave que conduz ao bom êxito – De acordo com estas lições, deve saber que, na ação de influenciar a mente dos outros, está a chave que conduz ao bom êxito de toda e qualquer empresa na vida. No caso em que não tenha mesmo a intenção de fazer uso do poder que o estudo destas lições lhe confere como hipnotizador, pode ser de maior utilidade pelo ensinamento que ele ministra de poder influenciar os homens e as mulheres que encontra nos negócios e na vida.

Quarta Experiência:

Não tente esta experiência sem estar bem senhor das anteriores. Escolha, dos seus pacientes, aquele que julga ser o mais sensível, e faça-o sentar em uma cadeira, de costas para o círculo.

Oclusão dos olhos – Mantendo-se de pé na sua frente, diga-lhe que dirija os olhos para os seus e não os desvie. Quando ele tiver olhado desta maneira durante uns dez segundos, feche os olhos dele com seus dedos e ponha seu polegar e indicador sobre pulso dele, dizendo-lhe que olhe, concentrando o seu olhar. Recomende, também, muito devagar e de modo que o impressione: "Não pense nem raciocine um minuto". Empregue todas as forças concentradas da sua vontade e da sua imaginação em acreditar no que está dizendo: "Logo que eu retirar os meus dedos, perceberá que já não pode abrir os olhos. Terá perdido o domínio dos músculos das suas pálpebras, os seus olhos ficarão estreitamente fechados, inteiramente cerrados e não se abrirão".

Resultado de uma idéia fixa – O paciente moverá as sobrancelhas, esforçando-se, em vão, para abrir os olhos, visto que lhe ordenaram que não os abrisse, mas produz-se a mesma falta de domínio que a união das mãos, dado precedentemente. Permita-lhe que faça todo o possível para abrir os olhos, e ele o conseguirá depois de um lapso de tempo de dez a doze segundos. É bom fazer um duplo ensaio desta experiência, a fim de que, depois de haver aberto os olhos, possa dizer: "Muito bem, achastes a coisa dificílima, não é verdade? Vamos, agora, refazer a experiência e, desta vez, não poderá abri-los enquanto não lhe der permissão". Proceda, então, exatamente da

mesma forma que antes, mas quando ele fizer diversas tentativas sem efeito para abrir os olhos, pode bater palmas e acrescentar: “Muito bem, por agora, a influência está acabada, Recuperará agora o domínio de si mesmo. Abri os olhos; desperta completamente”.

Ação de tranqüilizar o paciente – Depois desta experiência que te conduz ao hipnotismo real, fará bem em por as mãos sobre a fronte do paciente e em falar-lhe de um modo tranqüilizador. Eu desejaria que pudesse fazer nascer no paciente uma tal condição mental, que ele se sentisse satisfeito e com boas disposições. Eu queria que fizesse ele ver que é seu amigo – pode facilmente – e que tivesse o cuidado de que nada lhe fizesse mal, seja o que for. Fazei com que suas palavras animem nele um sentimento de relações amistosas e de inteira confiança. Verá que, nesse período, ele se tornará tão interessado como você nesta experiência e fará sempre todo o possível para prestar atenção quando dela tiver necessidade: não necessita de mais nada para retirar dela todo efeito desejado.

É impossível não ser bem sucedido – Lembre de que não pode fracassar em nenhuma experiência que acabo de descrever se escolhe pacientes adequados e se observa cuidadosamente, nos seus mínimos pormenores, todas as instruções que tenho dado, não omitindo nenhuma delas.

Quinta Experiência:

Até o presente, temo-nos ocupado com a proibição ou o afastamento da ação muscular.

Interdição da palavra – Chegamos, agora, à proibição da palavra, o que não é senão uma manifestação um pouco mais elevada. Achareis, talvez, que é difícil impedir a uma pessoa acordada que se lembre do seu nome e que o enuncie em voz alta, mas, se você não se esquecer do que eu já havia dito antes sobre a mente não aprender senão uma única idéia num dado tempo, compreendereis como esta experiência é tão fácil de se levar a efeito como qualquer outra das precedentes. Importa adverti-los, porém, de que só haveis de tentar nos melhores pacientes, isto é, naqueles em que conseguiu bons resultados nas experiências anteriores.

Como dirigir a experiência – Faça que o paciente se mantenha em pé, com as costas voltada para o círculo e coloque e coloque suas duas mãos de cada lado da sua cabeça, como na prova da queda para frente e peça, como anteriormente, que olhe fixamente em seus olhos, enquanto você dirige seu olhar para a base do nariz dele, como de costume. Incline a cabeça ligeiramente para o seu lado e diga em tom penetrante: “Preste muita atenção. Esqueceste seu nome. Não pode mais pronunciá-lo. Já não lembra mais dele. Não sabe mais. Não pode mais produzir este som, esqueceu”. Retire sua mão e recue um passo. Coloque seu dedo na base do nariz dele e repita claramente: “Não pode pronunciar seu nome”. Deixe um tempo de três ou quatro segundos para ele fazer a tentativa e bata palme, dizendo: “Muito bem, pode dizer, agora. Qual é?” Então, ele o pronunciará imediatamente em voz alta, em tom de grande alívio.

Não pode pensar nem falar – Não é justo o pretender que ele se lembrasse do seu nome e pudesse tê-lo pronunciado, porque em tal caso, como já tenho achado em muitos outros, a memória e a palavra se tornaram impossíveis, ainda que o paciente apresente toda a aparência de um ser acordado. Sem dúvida, ele está desperto, mas incontestavelmente também é certo que se acha em estado anormal. Ele sente que assim é, mas é certíssimo que está num estado de concentração que precede o estabelecimento da hipnose, se desejarmos chegar a ela pelas experiências no estado de vigília.

Sexta Experiência:

Chegamos, agora, a uma experiência que apresenta uma significação inteiramente particular, tanto mais que ela mostra como, obtido o domínio da mente de uma pessoa em estado de vigília, podemos provocar nela uma alucinação de sensação que, naturalmente, tem um fim: o de fazer sobressair o valor do hipnotismo como agente terapêutico.

Método para afetar as sensações do corpo – É a todos compreensível que, se no estado de vigília, podemos provocar uma sensação de calor na mão de uma pessoa, podeis facilmente fazer uso da sugestão inversa para a febre ou casos semelhantes e, no leito dos doentes, enquanto o paciente está bem acordado, atenuar consideravelmente o aborrecimento causado pela febre ou calor excessivo, por sugestões positivas de frescura e bem estar. O meu interesse, nesta introdução,

não é fazer você entrar nas fases do hipnotismo considerado como terapêutico, mas não posso resistir à oportunidade que aparece de mostrar quanto este trabalho se relaciona de perto com as ações benéficas que se podem praticar para reconfortar os doentes. Todo experiência que você for aperfeiçoar, nesta introdução, pode e deve ser desenvolvida sem nenhuma referência a palavra hipnotismo.

O que fazer – Mande o paciente sentar em uma poltrona, com as costas voltadas para o auditório e, no momento que olhe seus olhos, mande que deixe cair seus braços e mãos sobre os joelhos, ficando inertes. Diga, então, muito vagarosamente: "Feche os olhos e fixe sua atenção sobre sua mão direita. Quando eu tocar esta mão com o meu dedo, vai experimentar, no mesmo instante, uma sensação de calor que vem vindo de trás da sua mão, até que esta se torne quente e comece a queimar. Lembre que ela há de te queimar,. Terá uma sensação de muito calor. Ela te queimará. Fixe inteiramente sua atenção e sentirá uma dor na mão". Havendo, com este fato, atraído a sua atenção, tocai muito de leve as costas de sua mão direita com o dedo e dizei, com muito clareza: "Está queimando. Senti calor, está experimentando uma sensação de muito calor, e te queima, está queimando, queimando". Quando o efeito já se produziu, bata palmas e diga: "Muito bem, acorde: foi-se a sensação", e tomai, ao mesmo tempo a sua mão direita na vossa e aperte vivamente as costas da mão.

Explicação – Há uma explicação deste fenômeno que muitos podem por inteligentemente em prática na sua vida cotidiana; darei brevemente. Toda e qualquer concentração da mente sobre uma parte do corpo tende a produzir um afluxo de sangue para a parte onde dirigis a atenção. É o que chamamos "derivação do sangue" e é possível, pela firme concentração da sua atenção sobre a sensação de calor no pé, por exemplo, curar-te do estado conhecido como frio nos pés, pelo simples fato da força de sua concentração. É, talvez, um dos mais belos exemplos do poder da mente sobre o corpo; é somente a força da mente afetando a circulação do sangue.

Onde se assenta a base da cura – É realmente sobre tal fato fisiológico que se baseiam as cura operadas pela ciência mental e hipnotismo, assim como pela ciência cristã e pela auto-sugestão. Por isso temos a maior autoridade em falar que o hipnotismo nos põe na posse dos fatos concernentes ao poder de curar que existe no homem individual e baseado no poder que tem o pensamento em produzir o fluxo de sangue. Está, agora, na presença de sua experiência que demandam sua inteira atenção e completa assimilação.

Alguns conselhos – Não tenha pressa em contar aos seus amigos o que pode fazer; vale mais a pena não lhes fazer a menor menção, porque eles estão dispostos a te conceder menos honra que a estranhos. Estude cuidadosamente as regras aqui consignadas. Lembre de que, se observar todas as instruções no emprego destas experiências, não tem como deixar de conseguir a produção dos fenômenos. Hão de acontecer, tão certo como dois e dois são quatro. É a simples lei da causa e efeito. Sendo dada uma certa causa, ela deve ser seguida, logicamente, de um efeito; em verdade, ainda que os seus fenômenos sejam surpreendentes nas suas manifestações exteriores, o hipnotismo é um gênero de estudo, cujos efeitos são baseados sobre uma inalterável lei. Não existe fenômeno, relacionado com o hipnotismo, que seja irracional ou ilógico. É o mais importante de todos os estudos, o estudo dos fatos da vida.

Conclusão

A experiência adquirida nos ensaios anteriores fortificarão sua confiança, fazendo-o compreender os princípios do hipnotismo. Depois de algumas experiências, estais certos de haverdes desenvolvido um ou mais pacientes bons que podeis fazer entrar nas fases mais adiantadas do hipnotismo, como fica indicado nas lições que se vão seguir e com as quais podeis dar um espetáculo de uma profunda impressão, na presença de estranhos e de observadores dados à crítica. Não é prudente experimentar com pacientes novos, diante dos críticos, a não ser que já seja um mestre na arte. A sua presença exerce um efeito sobre vos e seu paciente, cujo interesse e atenção inteira devem, como já deixei explicado, ter um fim único e cuja tarefa delicada é assegurar absolutamente condições harmoniosas e eliminar voluntariamente a dúvida ou análise mental da pessoa. À medida que vai se tornando experimentado no manejo de pacientes que já desenvolveste,

vai adquirindo, inconscientemente a “Destreza” que se ganha na familiaridade de todo e qualquer processo e os vossos bons resultados aumentarão em proporção direta dos processos que fizerdes, tanto com os novos como com os pacientes já provados.

Lição I

O hipnotismo considerado como agente na vida humana – O estudo do hipnotismo é o estudo da natureza humana. Enquanto o mundo produz gente que manda e gente que obedece, pessoas fortes e pessoas fracas, certas de que são dependentes de outras que são independentes, o hipnotismo será um agente da felicidade humana. Ciência que encerrou o último século, o meu mais ardente desejo é que, no momento mesmo do despertar do interesse que lhe dedica ao público, se forme um juízo melhor dos seus benefícios e do bom uso que se fizer deste poder, assim como do conhecimento da sua influência benéfica só poderá advir proveito para a raça humana.

Fim desta obra – Estas séries de lições completas tem por fim dar ao discípulo a faculdade não só de hipnotizar com bons resultados, senão também de lhe fazer compreender alguma coisa das grandes leis que regem essa força. Examinando uma grande parte das obras que têm sido publicadas sobre hipnotismo e sobre as ciências que dele decorrem, pareceu-me que os autores destas obras se preocuparam menos das grandes vantagens que se poderiam tirar delas, do que da facilidade notável com a qual, em certos casos, eles determinam estados de hipnotismo profundo. Em realidade, não há nenhum mistério na produção da hipnose, mas os efeitos e resultados do hipnotismo permanecerão sempre prodigiosos e cada vez maiores.

Perfeição deste método – O meu maior desejo é fazer-vos ver, nestas lições, quais os resultados que os velhos práticos tiraram desta ciência e até que ponto tereis ração de imita-los, tendo, não obstante, sobre eles, a vantagem da grande luz lançada pela psicologia moderna sobre fenômenos que até o presente eram inexplicáveis. Não é necessário determo-nos a discutir a história do hipnotismo, porque dela se tem tratado em todos os livros que se tem ocupado desta ciência. Lendo tais livros, o discípulo pode tirar proveito de tudo quanto crê e julga útil conhecer relativamente ao bom êxito prematuro daqueles que descobriram, dando-lhe o nome de Mesmerismo, para batiza-lo de novo, um pouco mais tarde, com o nome de Hipnotismo.

Cada um pode aprender a empregar a força – Não há ninguém que, possuindo uma inteligência comum e compreendendo a significação de uma linguagem escrita, não possa aprender, por este método de instrução, tudo quanto lhe poderia ser ensinado no país por toda e qualquer escola de Terapêutica Sugestiva. Tudo será exposto de modo claro e prático. Suponho que não conheça nada de Sugestão, de Hipnotismo, Mesmerismo, da Clarividência, e espero, assim, fornecer a você passar cientemente pelas manifestações mais complicadas. Os nossos investigadores modernos tem se preocupado demasiadamente com o que eles chamam de sugestão e terapêutica sugestiva, e a minha opinião é que eles não se compenetraram da importância do sono profundo que caracteriza o verdadeiro hipnotismo.

Importância do hipnotismo profundo – Nesta série de lições, esforcei-me, para fazer você se compenetrar da importância da ação de passar os pacientes pelos graus de hipnotismo mais profundos e em vosso poder e será, assim, levado a ter sempre em consideração uma produção de sono mais profundo. Nas obras dos primitivos mesmeristas, achamos muitos exemplos de clarividências atribuídos aos seus sonâmbulos, aos quais deparamos hoje pouquíssimos casos que lhes possam ser comparáveis. A isso imputo eu, agora, o contentamento facílimo que os nossos operados experimentam com os estados de hipnose mais ligeiros. A sua falta de perseverança em fazerem passar os pacientes por estados mais profundos de hipnose, pode ser atribuída à mesma razão. A outra causa atribuem os bons resultados dos mais antigos mesmeristas. Eram, invariavelmente, homens de grande elevação oral. Ressumbrava deles uma influência benéfica que os pacientes apreciavam e recebiam com facilidade. Num ápice, eram capazes de fazer passar para a passividade absoluta aqueles de que estavam tratando. A pureza das suas vistas, sua intenção benevolente liam-se nos rostos e eles obtinham um resultado imediato sobre as mentes perturbadoras e sobre os nervos sensíveis daqueles em quem exerciam a sua arte.

Importância do motivo elevado nas investigações psicológicas – Quanto mais nobre é o fim almejado, tanto mais bem sucedido é o operador.

Muitos se tem ocupado do hipnotismo, mas ninguém chegou a um bom êxito seguro, se não trouxe, ao estudo desta ciência, coração puro e mãos limpas. Por conseguinte, posso afirmar que, se o seu fim não é outro senão o de satisfazer sua curiosidade, aprendeu o hipnotismo, não poderás jamais esperar receber a recompensa, que não é concedida senão aqueles que aspiram o mais ardente possível a uma luz maior por intermédio da psicologia.

Lição II

Método de sugestão verbal – Para a nossa segunda lição, vamos tomar o método mais geralmente empregado pelos hipnotizadores modernos e que foi primeiramente divulgado pelo DR. Liébeault, da Escola de Nancy, França. Batizou ele seu método com o nome de “sugestão verbal”, e as suas vistas, opiniões e experiências foram personificadas mais tarde pelo Dr. Bernheim, seu discípulo, numa obra intitulada: Terapêutica Sugestiva.

Tomemos por um momento o lugar do Dr. Liébeault e suponhamos que um doente vem procura-lo para se tratar pelo hipnotismo de uma moléstia nervosa qualquer. O doutor pega na mão do paciente, faz-lhe algumas perguntas e, como este lhe afirma que sofre muito de dores de cabeça, ele lhe pede que se assente confortavelmente em uma poltrona.

Maneira de proceder de Liébeault – O doutor põe-se a frente do doente, colocando levemente a mão esquerda sobre sua cabeça e mantendo os dois dedos da mão direita cerca de trinta centímetros dos olhos do paciente, de modo que forme com estes um ângulo bastante elevado; desta maneira o paciente é obrigado a erguer um pouco os olhos para ver claramente os dedos, o que ocasiona nele, assim, a produção de um certo esforço. Então diz o doutor com voz calma e em tom monótono: “Não há nada que temer neste processo. Está prestes a passar, conforme o meu e o seu desejo, pela mesma transfiguração mental por que passais em cada noite de sua existência, isto é, passará primeiramente de uma condição de vida ativa e desperta, para um estado de entorpecimento, estado no qual ouvis, mas não dá atenção ao que se está dizendo e no qual se senti pouco disposto a fazer qualquer movimento voluntário; passará desta condição para o sono ordinário, no qual não terá consciência do que se passa em seu redor, como acontece em cada noite de sua vida. Despertar-vos-ei deste estado quando me aprouver, grandemente aliviado e fortificado, e notará o desaparecimento da dor”. Enquanto está falando, o doutor move com os dedos, dando-lhes um movimento de rotação de cerca de trinta centímetros de diâmetro em redor e um pouco por baixo dos olhos do paciente. Ele continua com esse movimento circular dos dedos, pedindo ao doente que mantenha os olhos e atenção fixos durante todo esse tempo em tom muito monótono.

O Objetivo deste método – A idéia é acalmar os nervos do paciente; livra-lo de toda ansiedade do espírito que se relacione com o mistério do tratamento que ele vai sofrer, tranqüiliza-lo e pô-lo à vontade. A intenção é também faze-lo passar para um estado de fadiga alegre, insinuada no cérebro do doente pela simples ação do movimento dos dedos ao qual se segue a concentração da mente sobre todo e qualquer trabalho que não acarrete aborrecimento nem excitação. O entorpecimento apodera-se do paciente. A voz do operador ressoa calma e mais monotonia de que antes.

Sugestão para o sono – O doutor diz: “Os seus olhos estão pesados; sente que o entorpecimento vem vindo; nenhum ruído do exterior vem te incomodar; o sangue se retira das extremidades; suas mãos, pés e cabeça vão se refrescando; o seu coração vai batendo mais lentamente, você respira mais fácil, tranqüila e profundamente, e cai, devagar, num sono normal e saudável”. O doutor para por alguns instantes e diz mais tranqüilamente: “Feche os olhos, dorme”, pondo, no mesmo instante e levemente, as mãos sobre as pálpebras do doente. Diga, então: “Repouse com tranqüilidade, todo vai muito bem; a sua dor está se aliviando gradualmente. Dormirá muito bem dentro de alguns momentos e, quando acordar, já não sentirá mais a dor. Dormi tranqüilamente. Nada vai te incomodar”. Deixa o paciente por dez ou quinze minutos e, ao voltar, verifica que este último caiu do estado de entorpecimento numa condição de sono ligeiro e que a

enxaqueca desapareceu inteiramente ou, pelo menos, diminuiu bastante. O doutor faz saber ao doente que, no dia seguinte, quando voltar para o tratamento, ele passará ainda com mais facilidade para o estado de entorpecimento e que o seu sono será mais profundo. Além disso, depois de alguns tratamentos, ele se habilitará não somente a curar toda e qualquer dor que poderá agito-lo em dado momento, mas ainda que a sugestão verbal impedirá a renovação do incômodo. Este método é o que é invariavelmente seguido na França para o trabalho com um novo doente. Não se fala da influência hipnótica; não existe nenhum ensaio que permita identificar se o paciente está debaixo de influência ou não; tudo é combinado para tranqüiliza-lo, sossega-lo e por-lhe o espírito em estado de repouso completo.

Segundo Tratamento – Por conseguinte, quando o doente volta para tratar-se, senta-se na cadeira, confiado e absolutamente certo do resultado que se vai seguir; obedece em proporção, cada vez mais rápida, às sugestão do doutor e é mais profundamente afetado. Na segunda sessão e depois que provocou, de maneira cima aludida, a condição de entorpecimento no doente, o doutor diz: “Está percebendo que seus olhos estão pesados e não consegue abri-los”. Pondo levemente os dedos sobre as pálpebras do doente, ele diz: “Os seus olhos estão fechando e não pode abri-los”. O doente tentará, em vão, abrir os olhos e talvez, sorrindo levemente, renunciará a isso e recairá num estado de sonolência. O doutor diz: “Tudo está correndo perfeitamente; os seus olhos estão fortemente fechados e não tem forças para abri-los. Vai cair, agora, num estado de sono mais profundo. Ao acordar, já não vai lembrar de nada. A sua memória desaparecerá por momentos. Terá somente consciência do fato de ter dormido profundamente e do grande benefício que ele dará a sua saúde”. O doente fica sozinho, como anteriormente, durante um quarto de hora e, quando este tempo tiver acabado, o doutor volta para o quarto e, passando a mão, delicadamente, pela fronte do doente, diz:

Conclusão do segundo Tratamento – “Descansou bem e o sono te reconfortou. Já não terá mais dor de cabeça, e as suas faculdades mentais ficarão mais brilhantes e vivas. Acordará quando eu contar três e, daí por diante, quando eu tiver a intenção de te hipnotizar em seu benefício; cairá imediatamente num estado de sono profundo. Quero agora, desperte tranqüilamente e sem abalo nervoso; um, dois, três... acorde completamente”. Logo que o doutor pronunciar “Três”, o paciente abre os olhos e confessa que não sente dor, nem aborrecimento de qualquer natureza.

A memória está sujeita à sugestão – Talvez ele olhe ao redor de si e de maneira um pouco boba, como que acorda repentinamente de um sono profundo, mas não se recorda de que alguém lhe falasse desde quando fechou os olhos até aquele momento. Esse doente apresenta, por conseguinte, todas as condições necessárias para se provocar nele um estado de hipnose profunda e vamos nos contentar, por agora, em deixar de lado o método da escola de Nancy.

Lição III

A arte de aplicar o Mesmerismo – Tomemos em consideração o método dos antigos magnetizadores, como eles se apelidam, e demos a estas instruções uma forma pessoal, como se elas fossem de mim para você. Comece por escolher como paciente, para a experiência, alguém que seja mais moço do que você, com que não tenha convivido por muito tempo, para não ter muito familiaridade com você.

O operador que tem autoridade – A fim de obter algum resultado bom, cabe a você, em primeiro lugar, deparar alguém que se sinta intimidado por você, porque o ponto essencial para ser bem sucedido no mesmerismo está na qualidade de obediência apresentada pelo paciente. Se este não se sente bem fisicamente e considera o Mesmerismo como um meio possível de alívio à sua saúde, isto concorrerá para aumentar a sua probabilidade de bom êxito.

Método para aplicar o Mesmerismo – Faça sentar o paciente numa poltrona e se sente bem em sua frente; deixe que o nível dos olhos dele estejam um pouco acima dos seus; arrume uma maneira de que ele fique à vontade e, se for necessário, coloque algumas almofadas por detrás das suas costas de modo que sua cabeça descanse facilmente e sem nenhum esforço físico, seja qual for, na posição em que ele estiver sentado.

Pegue a mão direita dele na sua mão esquerda e a mão esquerda dele na sua mão direita. Incline-se para frente de forma que sua cabeça chegue cerca de trinta centímetros da dele. Peça que

olhe fixamente em seus olhos. Faça-o notar bem que não pode desviar o olhar. Não deve pestanejar, a não ser que se sinta obrigado à faze-lo. Fale da seguinte maneira: “A sua primeira sensação será um formigamento nas suas mãos e que se estenderá para seus braços, daí aos ombros e, enfim, um entorpecimento que se insinuará, pouco a pouco, por todo o seu corpo. Não sente nenhum mal estar e afaste de você toda disposição que te leve a querer saber toda e qualquer coisa que se apresentar. Nenhum prejuízo lhe causará e poderá depositar em mim toda a sua confiança. Quando não puder manter os seus olhos abertos e fixos nos meus, feche-os e eles não se abrirão mais. Passará, então, para um sono profundo, o seu corpo ficará inteiramente quente e sentirá uma corrente natural que lhe parecerá elétrica. Quando os seus olhos estiverem fechados, empregarei sobre você passes, cujo efeito será duplicar a influência magnética e distribuí-la igualmente por todo o seu corpo”. Como tem as mãos dele nas suas apertai ligeiramente os polegares, diminuindo ou aumentando alternativamente a pressão e pondo os seus polegares entre a segunda e terceira juntura das suas mãos. Esta pressão exercerá uma influência especial sobre ele e atrairá grandemente a sua atenção para a obra em mão. Quando ele já não puder conservar os olhos abertos, solte uma das mãos e feche os olhos, dizendo: “Repouse e dormi”. Pode, então, proceder ao emprego dos passes.

Emprego dos passes longos – Ao se levantar, erga ambas as suas mãos acima da cabeça e, tendo a extremidade de seus dedos a cerca de cinco centímetros do seu rosto, faça descer ao longo de seu corpo, levando-as a fazer uma longa curva que terminará nos joelhos. Lance, então, as suas mãos de cada um dos seus lados, com as palmas para o ar e deixai-as reunir-se ainda acima de sua cabeça; deixai-as tornar a cair seguindo outra curva, lentamente executada desde a cabeça até os joelhos. Repita o mesmo processo durante cerca de dez minutos e, ao fim deste tempo, se tocais um dos seus braços, ele permanecerá provavelmente na posição em que o colocardes. No caso em que ele recaia a seus lados, repita esses passes longos e lentos durante ainda cinco minutos e, decorrido esse tempo, ele estará, sem dúvida, no estado conhecido como “relação”, isto é, estará mais ou menos debaixo da influência magnética. Não tente levantar de novo a sua mão, porque pode acontecer que ele seja da espécie dos pacientes letárgicos que nunca se tornam catalépticos. Como a significação destes termos será dada mais tarde, sendo plenamente explicados, não é necessário insistir nisso demasiadamente. Diga-lhe tranqüilamente: “Está prestes a passar para debaixo da condição magnética e, ainda que poça ter consciência do lugar onde está, não poderá abrir os olhos”. Espere um pouco e diga, então: “Não pode abrir os olhos, ainda que tente abri-los”. Pare ainda e diga: “Procura abri-los, não se abrirão”. Se ver que ele se esforça inutilmente para abrir os olhos, pode concluir daí que o seu paciente está na mesma condição mental que aquela em que se achava o paciente do Dr. Liébeault, mencionado na lição anterior.

Como conhecer o sono Magnético – Mas, no caso em que nota que ele não faz nenhum movimento e em que parece não prestar nenhuma atenção à exortação que lhe fez de levantar as pálpebras, pode estar perfeitamente certo de que provocou nele um estado de sono magnético mais profundo, estado que é preferível não perturbar, diga-lhe, neste sentido: “Dormi profundamente e sonha que está prestes a viajar a milhares de quilômetros daqui, visitando lugares que nunca visitou. Deixa que seu espírito vá onde quiser e quando acordar, dentro de uma hora, vai me dizer o que viu e onde esteve, cada coisa ter-vos-á claramente penetrado no espírito, ao acordar. Dormi durante uma hora e, nesse tempo, acorde por sua própria conta”. Deixamos, também, neste ponto, o doente.

Lição IV

Método empregado na Índia – Exponho, na quarta lição, o método empregado por um médico inglês, o Dr. Esdaile. No ano de 1847, fez ele um emprego tão bom do hipnotismo, no Hospital de Calcutá, na Índia, que o governo inglês lhe pós à disposição do hospital especialmente organizado para receber os doentes que deveriam ser operados pela Anestesia Mesmérica. É um método praticamente desconhecido hoje e que nunca foi francamente exposto ao público. Os seus resultados são entretanto, tão prodigiosos, especialmente para introduzirem os mais profundos graus

de hipnose, que essa apostila completa lhe deve reservar um lugar importante. Agora, retomemos de novo a posição de instrutor e de discípulo.

O que se deve fazer para induzir o sono por estes meios – É necessário ter-se no aposento onde os doentes são tratados, um longo sofá muito baixo, cuja cabeceira não deve ter a altura mais de quinze centímetros que o centro. Estenda o doente sobre o sofá e sente ao lado da cabeça. Incline-se de modo que, quando os olhos do doente se encontrarem com os seus será fácil manter os olhares fixos. Para tornar a explicação mais clara, preciso dizer que, neste caso, é necessário que a vista do doente não seja tensa. Incline-se, agora, sobre o sofá, de maneira que o seu rosto não fique a mais de dez ou doze centímetros do rosto do doente. Fixe seus olhos nos dele. Ordene-lhe que fixe seus olhos nos seus. Não pronuncie palavra alguma. Faça com que nenhum ruído venha perturba-lo. Conserve esta posição, se for necessário, por uma ou duas horas e assentai bem no seu espírito que o doente deve dormir. Dentro de meia hora ou menos ainda, as pálpebras hão de tremer, mas uma palavra vossa bastará para reconduzi-lo a atenção e ele fará outro esforço para conservar os olhos abertos. Os seus esforços tornar-se-ão cada vez menos pronunciados, até que a lassidão se apodere dele a tal ponto, que não poderá resistir a influência do sono, e os seus olhos se fecharão por completo.

Neste caso, não faça experiências – Quando houver ensaiado este método, será inútil tentar uma experiência qualquer com o paciente, na intenção de verificar se ele passou ou não para a condição hipnótica. Contanto que o doente não te engane a seu bel-prazer, este método produz invariavelmente as mais profundas fases da hipnose e aqui uma experiência é absolutamente inútil.O seu doente está de novo na condição a que se denomina sono magnético.

Lição V

Método para hipnotizar diversas pessoas – Firme bem em seu espírito os três métodos que foram ensinados acima, como te aconselhei. Reúna em uma sala oito ou dez pessoas e mande a cada uma que fixe seus olhos num objeto brilhante qualquer, por exemplo, uma moeda de prata que manterão na palma da mão. Proíba todo gracejo dos assistentes, fazendo-os notar que você deseja efetuar uma experiência séria sobre os fenômenos psíquicos e explique que toda tendência à distração terá por efeito retardar os resultados, distraindo a atenção dos que tomam parte na pesquisa.

Explicações preliminares – Explique, que não quer fazer nenhuma sugestão verbal durante a seção, porém que eles sentirão os seus olhos fecharem-se gradualmente; o objeto brilhante vai tornar-se indistinto e vago a sua vista e eles experimentarão uma sensação geral de torpor e de adormecimento. Deixe, agora, o seu auditório entregar-se seriamente a simples tarefa que lhe assinalastes. Colocai-vos diante do vosso círculo de pessoas e observe atentamente.

Maneira de conhecer os sintomas – Verá, pouco a pouco, uma cabeça adormecer; depois, sem dúvida outra; alguns daqueles que tiverem mais excitados deixarão a sua atenção desgarrar-se na direção daquelas nos quais a influência se manifesta mais pronunciadamente. Tens que estar pronto para reprimir todo cochicho ou sinal de comunicação entre os membros do círculo, porque todos os ruídos e gestos tendem a perturbar os bons pacientes.

Quando notar, entre os assistentes, que dois ou mais deles estão influenciados, vá mansamente para o meio deles e fale com brandura para os não fazer sair do devaneio em que caíram; grave no espírito deles a idéia do sono; dizendo o seguinte: “Fixando seus olhos sobre o objeto brilhante que tens na mão, restringes a circulação do sangue no cérebro e, em conseqüência disto, vão se sentir entorpecidos e prestes a dormir. Este entorpecimento aumentará e se aprofundará enquanto continuar a fixar o objeto que segura. Quando o sangue deixa o cérebro, vai se seguir o sono. A sua atenção fixa sobre o objeto que segura, produziu a mudança desejada na circulação do sangue e agora você vai gradualmente adormecendo. Não venha nada a te perturbar”.

Método para despertar os participantes – Alguns daqueles que se influenciaram dormirão profundamente e, num espaço de quase 5 minutos pode acordar todos os assistentes dizendo: “Quando eu contar três vão sair todos dos seu torpor e vão me dizer como e até que grau fostes influenciado”. Logo que contar três, todos eles abrirão os olhos e darão conta de suas experiências.

Conclusões tiradas de seu testemunho – Alguns deles vão dizer que não sentirão barulho no ouvido, outros dirão que sentirão entorpecimentos, outros mais hão de declarar que dormiram profundamente. Os primeiros cometeram a falta de deixar divagar a sua atenção; os segundos sentirão a influência e, por tentativas reinteiradas, acabariam provavelmente por dormir. Pode-se , pois, dizer que, induzida por eles próprios desta vez, alcançaram a mesma condição que aquela que se produziu pelos pacientes nas lições anteriores, e tem-se empregado meios absolutamente diferentes para determinar esta condição de submissão.

Lição VI

As qualidades de um bom operador – Indique a você, nas lições anteriores, os quatro modos diversos de induzir a hipnose que formam a base de uma variedade de métodos que constituem uma série, e entre os quais cada operador elege o que melhor lhe convém para adotá0lo com bom êxito. Antes de estudarmos os outros métodos, consideremos os requisitos necessários para se tornar um bom operador.

A questão do sexo não tem importância – Ainda que nestas lições falemos do operador e do paciente (considerando sempre ambos como do sexo masculino), as mulheres se tornam também ótimas hipnotizadoras e são influenciadas tão facilmente quanto os homens e sem apresentar no entanto, mais facilidade, se tornam bons pacientes. A minha experiência tem-me provado que a susceptibilidade do homem e da mulher para a influência é quase a mesma, e não se pode dizer, nessa circunstância que um sexo tem mais vantagens que o outro.

Um bom operador deve te uma ótima aparência pessoal e há de deixar de parte dos hábitos e modos grosseiros. Importa apenas ser polido e persuasivo, tendo a sua voz e seu todo, ao mesmo tempo, a aparência de quem comanda.

O que é o Hipnotismo? – A ação de hipnotizar é verdadeiramente a arte de produzir uma impressão sobre a mente de outro e, a fim de tornar esta impressão profunda e durável, não deve o operador aceitar ou consentir nenhuma familiaridade com os doentes ou pacientes. Regra é esta que não consente exceção.

O poder de hipnotizar pode ser capitulado como sendo o poder de impor o respeito e a obediência, Por esta razão e porque a sua autoridade como médico lhe dá o direito de mandar, o doutor torna-se um admirável hipnotizador.

Mas aquela firmeza de maneiras e de aparência dominadora que são indispensáveis para o paciente, podem ser adquiridas por todos aqueles que estudam estas lições, com um pouco de prática.

Importância do seu procedimento – As maneiras que são tomadas em primeiro lugar, mais tarde tornam-se naturais e se, desde logo, não tendes confiança em si mesmo, é necessário que adote um modo de agir e maneiras certas, quando tratar de um paciente. Ficará surpreendido de ver com as coisas que tem de acontecer, acontecem.

Por exemplo, quando dizer a um paciente que ele começa a entorpecer-se, ainda que não veja nele nenhum sinal de torpor, sucederá bem depressa que ele apresentará todos os sintomas de entorpecimento, e este fenômeno significa muito simplesmente que a sua confiança absoluta produziu uma tal impressão sobre sua mente, que a coisa que supunha ser real se tornou verdadeira.

Como já disse, o efeito de suas palavras te espantará primeiro, mas, depois de um pouco de prática, começará a ver que todos os seus conhecimentos são influenciados pelas sugestões que lhe são feitas por outro, direta ou indiretamente. As outras qualidades indispensáveis a um bom operador são: a honestidade, um caráter integro, agindo lealmente com todos, um olhar franco e, o mais importante de tudo, o hábito de encarar de frente cada pessoa, enquanto trata de influenciá-la.

Método para desenvolver um olhar poderoso – Para desenvolver o poder do olhar fixo e para prática especial dos operadores, aconselho que façam 10 minutos de manhã e 10 há noite para, no seu quarto, estudar, diante de um espelho a maneira de fixar a sua imagem sem piscar.

Depois de uma prática regular deste estudo, sucederá que eles serão capazes de olhar uma pessoa sem piscar durante um período de uma a cinco e, algumas vezes, de dez a vinte minutos, sem que os olhos se cansem ou se encham d’água. Este estudo terá também por efeito engrandecer os olhos aumentando o afastamento das pálpebras, resultado desejado.

Lição VII

Quais são os melhores pacientes? – A respeito da espécie de melhores individuas de que se fazem os melhores pacientes, os meus discípulos tem-me, muitas vezes, pedido de que lhes indicassem alguns meios para escolherem, numa multidão de pessoas, as mais capazes de passarem, num relancear de olhos, para uma condição de sonambulismo. Só a prática te torna perito no assunto, mas a certos requisitos gerais que nunca enganam o discípulo; são os seguintes: as pessoas loiras caem sob a influência com muito mais facilidade do quês as morenas. Os homens e as mulheres de aparência desenxabida, olhos azuis tirantes a pardos, cabelos ligeiramente castanhos, mas sem reflexos dourados, boca que deixa transparecer um caráter amável e algo curioso, formam uma classe de pacientes notáveis.

Exceção a regra – Infelizmente, sobre este ponto, não se pode aceitar a generalidade como exata, porque, na prática de cada um, se apresentam casos excepcionais em que as pessoas de vontade forte fazem admiráveis pacientes. Eles tem provado quês as de um trigueirinho muito pronunciado são certamente sonâmbulos de primeira qualidade e que os tipos insípidos se mostram refratários e difíceis de influência.

Ficará conhecendo todas as probabilidades de bom êxito que terá com o paciente, se puder julgar do efeito que causais nele no momento de induzir a hipnose e pelo efeito que nele produzirão as suas maneiras e aparência, enquanto está acordado. Se mostra cordial, complacente e obediente; se entrega-se ou deixa ver, nos seus modos, que ele te teme muito, mas sem repugnância, podeis estar certo de produzir uma grande impressão sobre seu espírito. Há pessoas que resistem de tal modo a hipnose, que é impossível vence-las e perderá o seu tempo a trabalhar com tais pacientes. Creio que elas não se conduzem assim pela influência do medo, mas sim pelo aborrecimento que lhes causa o conjunto do processo. Se um paciente te teme, isso nada significa, porque, em dois ou três tratamentos pode fazer desaparecer este sentimento de temor, e então o mede que lê tinha sede o lugar para a confiança mais absoluta. Mostre também, mais tarde, que o sentimento de temor é, as vezes, suficiente para produzir a hipnose instantânea.

O que constitui um paciente resistente – Os piores pacientes são os de vontade fraca, que não se interessam pela psicologia e que não possuem sagacidade suficiente para compreender a força real que neles reside. Podem, entretanto, ser atingidos pela sugestão indireta, e se tratais com semelhantes pessoas, não os fieis somente na sugestão verbal, mas chamai em seu auxilio a eletricidade; com ela poderá impressionar profundamente o espírito.

Lição VIII

Exemplo característico – Para nos instruir, vamos, agora, apresentar o caso seguinte: Vem um amigo ao seu consultório e trás consigo um rapazinho. Diz ele: “Ouvi falar que é um célebre hipnotizador e muito desejo que dê uma prova de seu poder sobre este rapaz. Não se opõe que você o hipnotize e fará tudo que disser. É um rapaz atrasadíssimo nos estudos e não quer se aplicar ao trabalho. Foi a mãe dele que me enviou para eu corrigi-lo, mas tendo ouvido falar de seus bons resultados nestes casos, Faça com que sinta sobre ele o poder do hipnotismo e seja corrigido do vício da preguiça. Veja o que pode fazer”.

Eis aqui um exemplo característico que se apresenta na carreira de cada operador e o verdadeiro método a empregar pode ser dado aqui com minúcias, afim de que o estudante saiba como proceder em casos semelhantes.

Como começar a influenciar uma criança – Aprossime-se do rapaz, confiada e firmemente. Pegue a mão esquerda dele em sua mão direita, colocando-o, ao mesmo tempo, a vossa mão esquerda sobre sua fronte e fazendo inclinar a cabeça para trás até levante os olhos para você. Ele há de ficar um pouco amedontrado com este processo. Diga que não tem a intenção de lhe fazer mal e que muito se divertirá durante as experiência que acontecerão. Declare que não só não lhe fará mal, como também não deixará que ninguém o faça; e pode depositar toda confiança em você. Fale em tom tranqüilizador, fazendo, ao mesmo tempo, fixar os olhos nos seus enquanto está em pé.

Diga que deve praticar tudo que ordenar e que vai adormecê-lo. Declare que vai por ele sobre uma cadeira e que lhe dará para fixar os olhos uma moeda de prata; um objeto brilhante preencherá o mesmo fim. Afirme, em seguida, que não acontecerá nada de extraordinário, senão que seu sono será absolutamente natural. Depois, ponha-o confortavelmente em uma cadeira, pondo na sua mão o objeto brilhante e colocai-o a dez centímetros dos seus olhos, dizendo que, depois de o ter fixado por pouco tempo se entorpecerá cada vez mais e, finalmente, será obrigado a fechar os olhos e dormir.

O que se deve dizer – Repita positivamente e de maneira muito enfática as indicações: “Fixe os olhos sobre o objeto que tens em sua mão. Não de atenção a qualquer um que venha ao aposento ou ao ruído que o faz. As sua pálpebras vão tornar-se cada vez mais pesadas; entorpecerá de tal maneira que ficará incapaz de tê-las abertas”. Passe para trás de sua cabeça e ponha vossa mão direita sobre sua nuca, conservando a palma da mão fortemente apoiada aí, mas arranjaivos de maneira que não os causeis nenhum mal. Como nada se ganha com a preça, deixe-o adormecer por alguns instantes. Repita, então, a sugestão seguinte: “Os seus olhos vão tornando-se cada vez mais pesados, está entorpecendo bastante; dentro de alguns instantes será impossível conservar os olhos abertos, mas não os feche antes que eu ordene. O objeto quase que já não aparece agora, mas continue a fixa-lo e eu vou dizer quando deverá fechar os olhos”.

O objeto deste método. -Continuai a falar.lhe desta maneira com segurança, porém com suavidade; fazei as vossas sugestões em tom de voz tal que se imprimam na sua consciência como fatos. Penetrai.o, agora, com a idéia do sono. Continuai a falar.lhe, mas não ouça ele senão o que lhe dizeis. Em seguida às vossas sugestões reiterada. Os seus olhos terão logo um aspecto dormente e pesado. Falai.lhe, então: "Os vos 108 olhos estão prestes a fechar-se, mal podeis manter-vos dês-perto". Falai.lhe, aqui, em tom menos imperativo e mais monótono, empregando a entoação mais lenta que podeis e fazei de sorte que pareçais cansado e disposto a dormir. Continuai pelo modo seguinte: "Os vossos olhos devem fecharse agora, não podeis tê-los abertos; hão de cerrar-se já e estareis adormecido. Fechai°s.Conservai a vossa mão direita sobre a sua nuca como anteriormente e ponde a vossa mão esquerda sobre a sua fronte, dizendo: "Dormi". Dai-lhe esta ordem com brandura, mas com firmeza. As pálpebras tremerão, às vezes durante alguns segundos, outras vezes por mais tempo. O paciente afrouxará logo os seus músculos e tornará a assentar-se sobre a sua cadeira com um suspiro de satisfação. Deixai-o, assim, repousar durante alguns segundos, sem lhe dirigirdes a palavra.

Guardai silêncio no aposento. -Pedi à pessoa que o acompanhou ao Vosso consultório que fique muito tranqüila durante toda a sessão, que não faça o menor barulho que possa atrair a atenção do paciente e não ofereça nenhuma sugestão nem a ele nem a vós. Deve-se insistir sobre este ponto antes de começar o tratamento.

O efeito sobre a ação muscular do rapaz. -Depois de haver permitido ao paciente que tome alguns segundos de descanso, dizei-lhe em tom muito baixo: "Estais dormindo profundamente e nada vos acordará. Nada VOI fará mal; podeis abrir os olhos quando eu vá-lo disser, mas Dão o podeis se para isso eu Dão voa der ordem. Ficareis adormecido.Vou, agora, levantar-voa o braço e esse movimento Dão voa perturbará, nada voa despertará". Retirai suavemente a vossa mão da sua nuca e friccionai duas ou três vezes o braço mais perto de vós, depois levantai-o vivamente a uma posição horizontal e dizei: "O Vosso braço ficará Da posição em que eu o puser". Friccionai-o ainda duas ou três vezes e dizei: "Vêde que o Vosso braço está rígido e Dão podeis abaixá-lo. Ele ficará na posição em que eu o deixar; estais profundamente adormecido e fareis tudo o que eu vos ordenar que façais, mas não podereis acordar, senão quando eu vo-lo ordenar". O braço ficará na posição em que o tiverdes colocado e então podereis dizer: "Ninguém poderá fazer-vos dobrar o braço, tem que eu o consinte".

A primeira fase da catalepsia ou rigidez muscular. -Podeis, então, agir no outro braço e é bom meio tornar assim, os braços e as pernas rígidas, contanto que o paciente seja jovem ou rapas bem sadio, e a experiência muscular não tenha nele um efeito excitante.

Maneira de fazer desaparecer a rigidez. -Quando todos os seus membros estiverem estendidos horizontalmente, podeis dizer.lhe: "Vou agora fazer desaparecer, pouco a pouco, essa influência e afrouxar-voa o braço esquerdo, correndo nele alguns passes, desde o punho até o ombro". Fazei-o e dizei, em seguida: "Está frouxo agora e podeis abaixá-lo". Procedi da mesma forma com o outro braço e, nessa experiência, tende a precaução de apagar completamente no espírito do doente toda a impressão de rigidez muscular que pudestes fazer penetrar nele durante o correr da experiência. Repeti. -lhe: "Podeis dormir profundamente e fareis tudo o que vos ordenar que façais. Só eu é que posso despertar.voa".

O efeito das vossas sugestões. -Tendes agora demonstrado, no exemplo deste paciente, o poder que exerceis sobre o seu sistema muscular. Pela repetição das vossas sugestões, inculcastes-lhe no espírito que ele não podia realizar certas coisas que podia efetuar no estado normal, como, por exemplo, abaixar o braço. Daí resulta que, pela repetição da sugestão, chegou a crer que o que dizeis é uma coisa real e se acha as assim, até certo ponto, em contradição consigo mesmo. Parecerá fazer esforços desesperados para abaixar o braço, coisa que acontece freqüentemente aos pacientes; mas, pelo fato mesmo de julgar a coisa impossível, ele é incapaz de fazê-la. Deveis começar, agora, a compreender o poder da sugestão positiva, quando se faz penetrar no espírito, no momento em que as faculdades intelectuais não estão ativas.

A razão está afetada. -Quando a criança está dormindo, ela não raciocina como faria no estado de vigília. Por isso é que ela aceita o fato real de que não pode abaixar os braços e abandona essa idéia. O seu cérebro está, então, no estado de receber novas sugestões e, em todas as experiências que se apresentarem, podeis demonstrar sobejamente o poder muscular sobre o paciente.

Outras evidências do estado receptivo do seu espírito. Por exemplo, e precisamente pela mesma forma que lhe provastes, a seu hei-prazer ou a contragosto, que ele não podia abaixar os braços senão quando lho ordenásseis, podereis provar-lhe bem como às pessoas presentes, que lhe é impossível abrir os olhos, se o vedais; que não pode fechar a boca, se lha abria e lhe ordenais que a deixe aberta; que ele não pode arredar-se de nenhum sitio, se lhe dissestes que ai fique e que é incapaz de fazer um movimento.

Método para adormecer, conservando-se de pé. -Fazei.o de novo manter-se de frente e dizei, passando-lhe rapidamente aa mãos da cabeça aos pés, tocando-lhe levemente as vestes e repetindo diversas vezes este duplo movimento: "Podeis dormir tão confortavelmente em pé, como se estivésseis assentado numa cadeira. Abrireis os olhos quando eu vo-lo disser e vereis O que eu voa ordenar que vejais. Sentireis também o que eu VOl disser que sintais; tudo será a realidade para vós".

Dizei, agora: "Ainda que eu vos mande abrir os olhos, não ficareis completamente acordado; estareis dormindo ainda, vereis coisas curiosíssimas, mas não vos meterão medo nem ficareis admirado do modo como elas se produzem; sabeis somente que as vedes e que para vós são a realidade".

Maneira de induzir sugestões rápidas e positivas. -Nesta experiência, é necessário que faleis vivamente e sem hesitação. A idéia de imprimir no espírito do paciente que o que estais dizendo é a realidade. Se hesitais ou se falais com um tom in. certo, correis o risco de que o paciente se desperte suficientemente para questionar convosco ou vos imprimir as suas dúvidas. O Vosso dever é simplesmente impressiona-lo bem.

Uma experiência de ilusão do sentido do vista. -Tomai, agora, urna bengala ordinária e dai.a à criança, dizendo-lhe: "Não tendes medo das cobras. Podeis até desejar possuir urna cobra como brinquedo. Abri os olhos e vede a cobra que acabo de pôr nas vossas mãos. Não vos picará, não vos atemorizará nem vos fará mal algum. Segurai-a bem para que não se escape". O rapaz abre os olhos e no lugar da bengala vê urna serpente, mas como lhe inculcastes a idéia de não se atemorizar, não sentirá repugnância alguma para com o réptil e o acariciará afetuosamente. Se tal for o vosso desejo podeis transformar instantaneamente esse sentido de afeição em de medo, dizendo-lhe: "Tomai cuidado, ela pode picar-vos". Todos os hipnotistas de profissão agem desta forma sobre os temores e as emoções dos seus pacientes. Não provoqueis o medo no paciente. -É demasiado fácil demonstrar a força do hipnotismo, não empregando senão agradáveis experiências, deixando de parte as que podem amedrontar o paciente. Eu não recomendo de modo algum o uso deste último poder para fina menos justificáveis.

O sonambulismo ativo. -O rapaz acha.se agora na condição denominada "sonambulismo ativo".Fizestes-lhe passar pelo espírito uma ilusão, isto é, destes-lhe um objeto que, pela vossa sugestão, transformastes em outro e, desta maneira, produzistes a ilusão dos sentidos. Dizei-lhe agora: "Ponhamos a serpente de parte", e retirai-lha.Passai-lhe, então, vivamente, uma ou duas vezes, a mão pelo rosto e dizei: "DOrmi"'. É a única coisa necessária para transformar a condição do sonambulismo ativo em sono profundo.

Ilusão do sentido do gosto. -Deixai.o de pé por uns instantes cambaleando ligeiramente, e dizei-lhe: "Gostais muito de frutas, maçãs e laranjas. Eis aqui três" bonitas maçãs, de uma qualidade rara, e podeis comê-las. Crede que nunca saboreastes tão boas e açucaradas. Tomai-as e comei-as".Podeis dar-lhe, então, uma batata e ele a comerá com avidez. Até o presente não lhe pedistes que vos falasse, mas vos é lícito interrogá-lo e ele vos responderá. Perguntai-lhe se a maçã lhe sabe bem e, caso não vos responda imediatamente, sugeri.lhe que pode falar tão bem como se estiVesse acordado. Dirvos-á, então, que a maçã estava excelente e desejava outra. Induzistes, assim, a ilusão do sentido do gosto.

Método para reprimir o sentido do olfato. -Podeis tomar o mesmo paciente e, em pouco tempo, aperfeiçoa-lo tanto, que vos é possível priva-lo do sentido do olfato; um vidro de amoníaco posto debaixo de suas narinas não produzirá nenhum efeito.Podereis, pela sugestão, tomar uma garrafa de amoníaco por uma de água de Colônia, e ele respirará o perfume com muito prazer. A variedade de experiências que se podem fazer pela ilusão dos sentidos é muito grande e para produzir tais ilusões é inútil que eu vos ministre mais indicações. Jamais notei que o paciente ficasse sofrendo pela indução de ilusões inofensivas, mas não vos aconselho que as empregueis com muita freqüência.

Evidência do emprêgo das ilusões. -Essas experiências não são úteis senão. para demonstrar.vos sem a menor dúvida, que exIste no espírito humano um poder superior ao sentido perceptivo da vida cotidiana. Elas demonstram a verdade e o poder do hipnotismo e essa demonstração deve bastar-vos sem que procureis abusar delas.

A alucinação da vista. -Depois de lhe haverdes permitido descansar por alguns segundos e de lhe haverdes dado ordem de dormir, como nas experiências precedentes, podeis dizer à criança: -"Quando abrirdes os olhos, vereis vossa mãe assentada no. canto do aposento. (Importa assegurar-vos, de antemão, muIto naturalmente, que a mãe do rapaz é viva). Vossa mãe vem ver o que estais fazendo e ficareis muito contente de vê-la e falar-lhe Quando abrirdes os olhos, dirigir. Vos-eis para O lugar do quarto onde ela está sentada e conversareis com ela; contar-me-eis o que ela diz. Abri os olhos e ide para ela". Nesse momento, o rapaz vê para sua mãe, depois de ter olhado atentamente para o lado do aposento em que ele julga vê-la; terá uma longa ou curta palestra com ela, seguindo a sua disposição natural do estado de vigília. Se naturalmente tagarela, falará muito e lhe fará mil perguntas o se interessará muito pelas suas respostas. Produzistes, assim, no menino uma

alucinação, isto é, criastes-lhe no espírito uma imagem que não existia na realidade. Podeis, agora, estabelecer uma distinção nítida entre a ilusão e a alucinação.

Método para converter o Sonambulismo em Sono -Aproximai-vos, agora, do rapaz, farei-lhe um passe com as mãos sobre os olhos e deizei-lhe: -"Dormi. Depois disso, não temereis de modo algum o hipnotismo e dormireis imediatamente, a qualquer momento do dia, quando eu vo-lo ordenar e vos manifestar o desejo. Tomareis, em seguida, para a vossa cadeira e caireis num sono profundo; far-vos-ei, durante aquele tempo, as Sugestões necessárias para curarvos a preguiça - Voltai para a vossa cadeira e adormecei-vos profundamente"- Deixai-lhe cinco minutos de descanso e observai um silêncio absoluto no aposento.

Método para ministrar sugestões instrutivas. -Ponde, em seguida, fortemente a Vossa mão sobre a sua cabeça e dizei: "Estais muito atrasado nos vossos estudos e sois um menino preguiçoso. Não sois de índole preguiçosa e desobediente e, a partir de hoje, há-de esperar-se em vós uma transformação. A vossa aspiração única é conseguirdes muito bons resultados nos vossos estudos; obedecereis a Vossos pais e sereis um excelente rapaz em estudo- Gozareis de boa saúde e,. desde agora, sereis vigoroso, ativo e feliz. O vosso caráter é naturalmente bom e tudo quanto possuirdes de bom há de manifestar-se no exterior. Neste mesmo instante, enxotamos a preguiça o a desobediência. Dormi durante uns dez minutos e, ao cabo desse tempo, acordareis bem disposto e a vossa memória ficará firme nas coisas que acabam de rea1izar-se- Não tereis nenhuma lembrança das sugestões que vos foram dadas e não haverá no vosso espírito nenhum traço das ilusões que nele foram provocadas. Dormi profundamente e acordaivos dentro de dez minutos"- Guardando sempre o silêncio no aposento, assentai-vos a alguma distância do rapaz e, exatamente no fim de dez minutos ou talvez um pouco mais cedo, ele se despertará em boas condições
-No caso de um Sono profundo- -É raríssimo que o paciente adormeça tio profundamente que não possa despertar-se no momento desejado- Não tendes, nesse caso, senão que dirigir-vos para a sua cadeira e colocar a VOSSa mão sobre a sua cabeça, dizendo: "Descansastes bem, e vos sentis muito à vontade Quando eu contar três, acordareis completamente. Um, dois, três; despertai-vos"
No mesmo instante, o paciente abrirá os olhos e ficará talves, admirado do comprimento do tempo que decorreu desde que se assentou. Não há perigo que o paciente durma por mais tempo do que o que lhe sugeristes ou que o não possais despertar, a não ser que omitais certas prescrições importantes que vos serão dadas no capitulo seguinte. Existe certo perigo e deveis bem compreender que, em certos casos, um paciente possa continuar a dormir e ã resistir ã todos os vossos esforços tendentes a acorda-lo. Eu me proponho a explicar-vos, mais tarde, ã causa e também o porque; como operador sois responsável pela provocação de semelhante estado.'

LIÇÃO IX

O espírito semiconsciente. -Até o presente, não vos tenho ministrado senão métodos característicos para chegar a produzir o hipnotismo nos pacientes. Estais, agora, preparado para a introdução seguinte, que se relaciona com o papel que o. espírito semiconsciente representa nestes fenômenos. Uma simples explicação farvos-á compreender melhor a verdade da proposição que o homem possui uma dupla consciência; existe outra consciência chamada "semiconsciência".

A evidência de uma dupla consciência. -Compreendeis perfeitamente o fato seguinte: quando sonhais de noite, fazeis uso de uma inteligência ou de uma consciência que, nos seus caracteres principais, difere da consciência desperta. O ponto capital dessa diferença descansa no fato de que a consciência dos sonhos carece de sentido. É a ausência da inteligência que distingue principalmente a consciência da semiconsciência. Por outro lado a semiconsciência tem muita semelhança com a consciência; isto é, a vida durante o sono e a contraparte quase exata da vida no estado de vigília.

As criações da nossa consciência durante o sonho são formadas das experiências feitas quando estamos despertos. As pessoas que nos aparecem nos sonhos e que existem realmente são quase sempre as pessoas que temos conhecido ou que conhecemos na vida real. Por isso, podemos dizer que essas duas condições de espírito, no estado de vigília e durante o sono, ainda que distintas em si mesmas, estão estreitamente ligadas uma à oUtra e têm relações comuns.

Propriedades comuns. -Uma dessas propriedades é a memória. Ao mesmo tempo que, no homem acordado, a- memória é uma serva traidora e inconsciente, na vida semiconsciente a memória se acha prodigiosamente desenvolvida.
Todos os eventos da vida são registra dos no espírito semi-consciente. É o diário da alma e parece que, quando se levantar o véu da semiconsciência com as suas penas e ansiedades, essa memória semiconsciente produzirá exemplos prodigiosos do seu poder. deste modo, os homens que se acham repentinamente face a face com a morte, vêem, num instante, como uma vista panorâmica, todos os eventos da sua vida passada. O véu entre a consciência e a semiconsciência é, às vezes, de um tecido de tal maneira delgado que muitas pessoas passam uma grande parte da vida acordada em devaneios e, para elas, a semiconsciência é, muitas vezes, mais real que a consciência. Por meio do hipnotismo, podemos fazer desaparecer esse véu e dar ao indivíduo o uso das faculdades semiconscientes em toda a sua força.

A credulidade dos pacientes semiconscientes. -O espírito semiconsciente está sempre prestes a crer no que se lhe diz. Não duvidadas sugestões nem se opõe a elas, da mesma forma que não podeis vos opor aos vossos sonhos durante a noite. Onde se assenta o força. -Por isso é que se pode definir como sendo o estado de repouso consciente e da atividade semi. consciente, e para resumir: "O hipnotismo tem valor como potência curativa porque a força do individuo repousa no espírito semiconsciente. Aí é que está a força motriz. O espírito desperto ordena e, imprimindo sua ordem sobre o espírito semiconsciente, este último aceita, recebe a acredita no que é sugerido e executa a ordem. Isto é verdade no individuo na vida acordada, como no individuo, na hipnose. A força de cura reside na semiconsciência.

"Vis medicatrix naturoe". -É lei divina que a natureza faz desaparecer as moléstias e retifica as desordens, tentando sempre faze-lo sem algum auxílio. Mas, algumas vezes, pelo falso pensamento do espírito desperto, a semiconsciência anda de tal modo penetrada de erro e falsas crenças, que é impossível, sem assistência desembaraçar-se dos males que nos cercam. O hipnotismo é um simples meio para proporcionar ao espírito semiconsciente a assistência exterior. As sugestões do operador agem como um guia e um sustentáculo do espírito semiconsciente combatem as suas falsas crenças e tomam a pôr em movimento a força divina da cura que pertenceu ao espírito semiconsciente. Lembrai-vos de que, na consciência do estado de vigília, a força da cura não é aparente. É um patrimônio da economia semiconsciente e pode ser desenvolvida pelo próprio indivíduo em proveito pessoal, dirigindo-se a se mesmo como poderia faze-lo o operador no hipnotismo; ou pode ser desenvolvida pelo hipnotismo como acima já se deixou minuciosamente explicado. O que importa saber aqui é se um homem cura a si mesmo de uma moléstia ou, antes, se é curado por outro; os meios empregados para produzirem a cura são identicamente os mesmos, e consistem na impressão feita por um espírito consciente. Aos primeiros meios se chama "auto-.sugestão"; aos outros, "hipnotismo".

LIÇÃO X

Diferença entre o hipnose e o sono natural - Já tratei da memória exaltada, da qual mostrei uma evidência durante a hipnose. Sendo assim, não classifico precisamente na mesma categoria o hipnotismo e o sono natural. Durante a hipnose, a inteligência fica inteiramente anormal. No caso em que o paciente fique abandonado a si mesmo, sem ser desarranjado pelas vossas sugestões, ele passará sempre do estado da hipnose para um sono profundo. Por conseguinte, podemos dizer que, se a hipnose é tirada do sono, ela pode voltar a ele.

Cura durante o sono natural. -Assim como a hipnose é desenvolvida no sono artificial, assim também pode ser derivada do sono natural. Muitas curas são diariamente feitas na América por pais que estudaram os princípios da cura e, durante o sono dos filhos, falando-lhes e obtendo respostas, têm conseguido corrigir.lhes os maus hábitos, faze-los progredir nos seus estudos e melhorar-lhes a saúde. O ponto capital desse tratamento é que os pais ou o operador devem prender a atenção do dormente. O assunto foi, pela primeira vez, inteiramente revelado ao público num tratadinho que escrevi em Junho de 1897, intitulado: "A educação durante o sono", e apresentei exemplos de curas que eu pudera obter deste modo, moléstias tais como a gagueira, a enuresia, a coréia, o estado nervoso, o medo e os maus hábitos, doenças que facilmente cederam ao gênero de tratamento. Lembrai-vos do que vos foi dito na lição precedente acêrca do poder que reside no espírito semiconsciente, e podeis desde logo inteirar-vos da filosofia deste sistema.

O método reproduzido na França. -Cerca de um ano depois que publiquei esta descoberta, o doutor Paul Farez fez aparecer na "Revista de Hipnotismo", de Paris, uma série de artigos perfilhando a minha teoria e os seus resultados. Quase todos os fisiologistas são acordes, agora, em dizer que a influência educadora e moral pode ser gravada desta maneira no espírito dos dormentes. O método a seguir é sempre o mesmo, e não é necessário pormenoriza-lo. Mostramo-vos, nas lições precedentes como devem ser ministradas as sugestões positivas. Suponhamos, pois, que é sempre fácil ensinar por imagens, que tendes um filho que possui o sestro de gaguejar, sestro que é mais facilmente apanhado pelas crianças, ao imitarem seus companheiros. A fim de tratardes com bons resultados esse hábito, deveis dizer ao menino: -"Hei de vir ver-vos esta noite, quando estiverdes dormindo profundamente, e vos falarei. Não ficareis surpreendido de ouvir-me falar-vos e não carecereis de acordar-vos, mas tendes que me responder quando eu vos falar".

Método para dar sugestões durante o sono. -Depois de haverdes dado todo o tempo necessário para deitar-se, ireis procura-lo e, deitando-vos a seu lado, acariciar-lhe-eis a fronte, a fim de instruí-lo da vossa presença, sem, entretanto, desarranjá-lo do seu sono a ponto de acordá-lo. Naturalmente, o menor barulho o despertaria e, para desenvolver este tratamento, ser-vos-ia, então, necessário usar do mesmo processo que na hipnotização do paciente. Dir-lhe-eis, pois, que tudo vai bem, que deve fechar os olhos imediatamente e que se ponha de novo a dormir. Fazei estas sugestões com toda a ênfase, cujo efeito é entorpecê-lo, preparando-o para o sono; adormecerá logo profundamente e não se despertará, quando lhe falardes. Não há muita probabilidade de que ele se acorde, se souberdes conduzir a experiência. Deveis dar provas de uma paciência muito grande, a fim de captar-lhe, lenta e gradualmente, toda a atenção. Não deveis apressar-vos em levantar a voz. Falai em tom muito lento e bem claro, mas sem precipitação.

Processo para ministrar sugestões calmantes. -Dizei tranqüilamente: "Estais dormindo profundamente e não podeis acordar-vos; estais-me ouvindo a voz; nada do que eu vos disse vos perturbará durante o sono. Quando eu vos falar, podeis responder-me. Senti-vos bem?" Não vos responderá, muito provavelmente, desde logo. Importa que o acostumeis a responder-vos sem acordar-se; continuareis, pois, a acariciar-lhes levemente a fronte, atraindo-vos toda a sua atenção. Ponde-lhe de leve um dedo sobre a boca e dizei: "Quando eu vos tocar a boca, podereis falar; podeis dizer sim". A criança moverá, geralmente, os lábios e fará menção de articular um som, mas não ouvireis nenhum. Ao verdes esse movimento dos lábios podeis repetir a sugestão e afirmar-lhe, positivamente, que na noite seguinte poderá falar-vos com toda a facilidade.

Cura da gagueira. -Ocupai-vos, então, em dar-lhes as sugestões necessárias à cura da gagueira, como as seguintes: "Vereis amanhã que vos será facílimo falar sem nenhuma hesitação na vossa conversação. Falareis tão bem, tão corretamente, tão claramente como eu. Não gaguejareis nem hesitareis na vossa conversação". Repeti-lhe estas sugestões uma vez maia, fazendo.as muito enfáticas e positivas; deixai.o, então. Provavelmente, na manhã do dia seguinte, não terá nenhuma lembrança do que lhe dissestes, mas percebereis uma sensível melhora na sua pronunciação e pode

acontecer que, no correr do dia, as vossas sugestões lhe voltem ao espírito pela sua memória semiconsciente e ele seguirá, então, o que lhe dizeis e de que modo lhe dissestes. Pode acontecer, também, que não se lembre de nada do que se passou. Tudo depende, principalmente da profundeza do sono induzido. O processo torna-se mais fácil com a prática. -Na noite seguinte e nas subseqüentes, notareis que achais menos dificuldade em obter uma resposta dêle.

Uma experiência de sonambulismo passivo. -Se desejais tentar uma experiência para vos convencer da influência que um espírito pode exercer sobre outro durante o sono natural podeis dar a forma que vos aprouver ao sonho do dormente" Podereis sugerir ao menino que ele é soldado e se acha à frente das suas tropas e, no seu sonho, ele passará por todas as cenas empolgantes de um campo de batalha. Podeis sugerir-lhe que, ao despertar, se lembre de luta e de tudo o que é concernente ao inimigo e, em realidade, tudo o que lhe sugeristes que podia realizar-se, e de manhã ele vos contará a sua visão pormenorisadamente. Não se lembrará, porém, de que fostes vós que lhe sugeristes tudo isso, e acreditará que foi ele mesmo quem desenvolveu casa visão. Da mesma forma que apresentastes à sua imaginação o escuculo horrível de um campo de batalha, podeis sugerir-lhe e impressionar o seu espírito com visões de descanso ameno e salutar. A lei da receptividade do espírito semiconsciente é irrefutável. Ela segue dois caminhos. Ela pode também ser empregada para o mal como para o bem: não deveis, por conseguinte, visar senão a emprega-1a com as melhores intenções.

LIÇÃO XI

As sugestões pós-hipnóticas. -Entre os numerosos fenômenos do hipnotismo, nada surpreende tanto ou deixa perplexo o espectador como as sugestões pós-hipnóticas. Mas se quereis estudar com cuidado o capítulo que trata da memória semi-consciente, tereis logo a prova desse notável fenômeno. Elas dependem da perfeição da memória, que é um atributo do espírito semiconsciente.

Como dar as sugestões pós-hipnóticas. -Para dar uma sugestão pós-hipnótica, o operador dirigir-se-á ao paciente pelo modo seguinte, quando este estiver dormindo profundamente: "Dez minutos depois que eu vos tiver acordado, sentireis um desejo ardente de pôr o vosso chapéu e de voltar para casa. Tomareis, pois, o vosso chapéu e pô-lo-eis na cabeça; esquecereis imediatamente o que vos propusestes a fazer e permanecereis na cadeira, falando-me com o chapéu na cabeça. Não sabereis que vos sugeri que fizésseis isto". No tempo marcado, dez minutos depois do seu despertar, o paciente olhará fixamente em redor de si para tomar o chapéu e, depois de tê-lo achado, o porá imediatamente na sua cabeça e tomará lugar de novo na sua cadeira. Se o interrogais, vos dirá, com toda a sinceridade, que ele não se mexeu de sua cadeira e que o seu chapéu não está na cabeça. Se lhe tirais o chapéu e lho mostrais, por um instante não ficará persuadido, mas, recobrando as suas idéias, confessará que tentou regressar à casa dele.

O paciente pede excusas pelo seu procedimento. -É o que ele dirá para vos convencer de que as vossas sugestões não influenciaram até o ponto de fazê-lo realizar um ato inteiramente alheio à sua consciência. Ele ficará sabendo que, posto que não se lembre do que lhe dissestes, praticou evidentemente uma coisa extravagante, de conformidade com as vossas sugestões. Notareis, neste caso, e invariavelmente em todos os outros, que o paciente ficou de tal modo vexado de parecer uma simples máquina que obedece às vossas ordens, que ele trata de se excusar por todos os meios, de forma que vos faça acreditar que ele sabia perfeitamente o que estava fazendo. Neste caso, ele realizou uma sugestão pós-hipnótica e como esta linha de experiências admite um grande número de variações, será bom examina-1as aqui, sob suas várias fases.

Método para aumentar a força da sugestão. -Para fazer uma sugestão pós-hipnótica por modo mais seguro, é preferível ligardes a sugestão a um de Vossos atos que duplicará a força sobre a mesma sugestão. Por exemplo, suponhamos que dizeis ao paciente, enquanto ele está dormindo: "Quando me virdes sair do quarto, levantar-vos-eis da vossa cadeira e adiantareis os ponteiros do relógio e

não vos lembrareis do que fizestes". Tomareis, então, a sugestão pós-hipnótica facílima por ligardes a realização da vossa sugestão ao ato de deixardes o quarto. Lembrando-vos da tenacidade da memória semiconsciente, compreendereis porque, quando deixais o quarto, a vossa sugestão precedente volta ao espírito desperto do paciente sob a forma de um desejo por não se ter ele recusado a aceita-la no momento em que lha destes.

Quando as Sugestões não dão bons resultados. -As únicas sugestões pós-hipnóticas que não surtem bom êxito são as que foram repelidas pelo paciente no momento em que se lhe ministraram. Se o paciente aceita a sugestão pós-hipnótica que lhe possa ser dada, será cumprida à risca. Mas se dais ao paciente uma sugestão que lhe desagrada ou que é contrária à sua moral, ele se recusará a aceita-la no momento em que a sugestão lhe é dada e ela não fará completa impressão sobre o seu espírito semiconsciente, por causa da oposição com que ele a recebe.

As sugestões podem ser recusadas. -Para que uma sugestão surta bom efeito, cumpre que o paciente creia nela firmemente e a aceite. Admito que, em certos casos, o paciente aceite sugestões desagradáveis e seja forçado, aparentemente, contra a sua vontade, a praticar certas coisas que não praticaria se estivesse acordado, mas tenho sempre notado que, num caso de sugestão pós-hipnótica, o paciente não aceita nada desagradabilíssimo, seja qual for a insistência usada pelo operador ou por mais enérgica que a sugestão seja feita. Em presença do operador, o paciente, como eu já disse, fará, às vezes, coisas que não faria se estivesse acordado, mas na ausência dele, quando uma sugestão pós-hipnótica se realizou, ele não quererá praticar os atos que lhe são sugeridos, se são desagradáveis. Isto simplifica muito o processo, dando-lhe uma base razoável.

Quanto tempo estas experiências podem durar.Uma sugestão pós-hipnótica pode ser dada ao paciente de modo que produza o seu efeito, uma semana, um mês ou mesmo um ano, a partir do momento da leilão, e os atos sugeridos serão fielente executados pelo paciente no instante mesmo indicado. Isto é uma nova prova da perfeita memória de um espírito semiconsciente.

O que se chama hipnotismo instantâneo. – Dou aqui outro exemplo da forma mais conhecida da sugestão pós-hipnótica, a qual é a mais freqüentemente empregada e de que os operadores de profissão se servem invariavelmente em cena. Se dizeis ao paciente, quando está hipnotizado: "Logo que eu entrar no quarto, adormecereis, seja qual for a vossa ocupação no momento", o efeito é como o sugerido; quaisquer que sejam as ocupações do paciente, ele cairá profundamente adormecido, desde que o operador entre no quarto e lhe ordene que durma.

Como triunfar da resistência da paciente. -Acontece, às vezes, que o paciente resiste à influência; o operador fica, então, posto em prova se conhece o seu ofício ou se desanima fácilmente. Se e senhor da sua profissão e adquiriu experiência nesse trabalho, apertará o paciente com sugestões verbais, sem lhe dar um minuto de reflexão e isto sem hesitação, de modo que penetre o seu espírito com a idéia de veracidade dos seus dizeres. Suponhamos que o paciente se tenha recusado a aceitar a sugestão do operador e diga sacudindo a cabeça: "Não quero dormir e não tendes o poder de me fazer adormecer". O operador andaria errado se ficasse tranqüilo e de novo lhe sugerisse-o dormir. Para bem praticar, deverá pôr a sua mão sobre a fronte do paciente e fechar-lhe os olhos com a outra mão que ficou livre e depois dizer, convictamente: "Tendes necessidade de dormir, estais cochilando, e agora ides adormecer-vos. Dormis profundamente e permaneceis de pé". Passando a mão, uma ou duas vezes, pela fronte do paciente, o sono seguir-se-á da maneira como a noite sucederá ao dia.

Porque o operador tem bom êxito quando insiste. -O paciente é um sonambulista, isto é, aceita prontamente as sugestões. Foi hipnotizado anteriormente pelo mesmo operador e este pode, de novo, hipnotizá-lo. A sua resistência é nula, uma vez que o operador saiba imprimir-lhe as sugestões no espírito. Desde que hipnotizastes um paciente, podeis renovar a operação uma segunda vez. Não há senão uma exceção a esta regra; é quando, por uma falsa direção e por uma sugestão

má, provocais um sentimento de grande nervosidade no paciente; em tal caso, nem vós ou nenhum outro, empregando os mesmos meios, será capaz de hipnotizá-lo de novo. Já tenho, algumas vezes, feito a experiência, mas o resultado havia sido produzido pelo humor nervoso induzido no paciente pelas experiência extravagantes às quais tinha sido submetido.

Onde reside o perigo. -Pois que falamos desse paciente, podemos indicar onde se acha o perigo quando o operador não pode acordar o paciente que ele hipnotizou. A falta recai inteiramente sobre n operador, como acima indiquei. Se tratais de imprimir sobre o espírito do paciente uma sugestão qualquer desagradável à sua índole e que a não aceite, uma vez acordado, ele fará uma das coisas seguintes: ou não se despertará imediatamente ou passará por um estado de sono mais profundo; em tais conjunturas, as vossas sugestões não teriam efeito visível sobre ele. Recusararia acordar-se e não poderieis chegar a este resultado por nenhum dos meios ordinários postos em ação para acordar uma pessoa adormecida.

O que se deve fazer em semelhante caso. -Se vos sucede encontrar-vos com um caso semelhante, a única coisa a fazer seria abandonar o paciente a si mesmo, permitindo-lhe sair da sua letargia e acordar-se quando bem lhe parecesse. Não procureis despertá-lo nem consintais que alguém o toque. Podeis pôr a vossa mão sobre a sua fronte e dizer, com autoridade: "Como vejo que não desejais acordar-vos agora, podeis dormir por tanto tempo quanto vos aprouver e, quando despertardes, sentir-vos-eis perfeitamente bem e completamente curado da vosso nervosidade. Não sentireis nenhum mal-estar deste sono e podeis acordar-vos quando bem vos parecer". Se então deixais o vosso paciente a sós, a natureza recuperará o seu curso e, das profundezas da vida semiconsciente, o reconduzirá à superfície. Ao despertar, não sentirá, pois mal algum por isso.

Importância das sugestões pós-hipnóticas. -A sugestão pós-hipnótica é o mau procurado de todos os fenômenos do hipnotismo, porque ela produz um efeito durável sobre a semiconsciência. A sugestão ordinária que derdes a qualquer dos pacientes: "Sentir-vos-eis muito melhor ao despertar-vos e essa melhora será permanente", é realmente sugestão pós-hipnótica, porque ela trata de um estado de espírito que não se manifestará senão quando a hipnose tiver produzido seu efeito. Isto vos fará facilmente compreender a importância e eficácia da sugestão pós-hipnótica.

LIÇÃO XII

O estudo de catalepsia. -Há um estado de hipnotismo conhecido sob o nome de catalepsia; os profissionais fazem grande caso dele em cena, mas aconselho-vos muito que o ponhais de lado. Os que têm assistido a sessões hipnóticas puderam ver um homem ou uma mulher de aparência mesquinha, suspensa entre duas mesas ou cadeiras, suportar o peso de várias centenas de livros, sendo os pés e a cabeça os únicos pontos de apoio de todo o corpo. É um estado de rigidez muscular e certos pacientes manifestam, na prática deste gênero, um grau de força extraordinária.

Como se provoca. -Provoca-se a catalepsia pela forma seguinte: Suponhamos que tomamos aquele rapaz que fizestes dormir e em quem induzistes as ilusões dos sentidos dadas em pormenores numa das precedentes lições e que lhe digais, fazendo passes ao comprido do seu corpo, da cabeça até aos pés: "Ficareis completamente rígido; já não sois um rapaz, sois uma barra de ferro e é impossível que vos dobreis. Em qualquer lugar ou posição que eu vos ponha, tereis a rigidez de um cadáver". Imaginemos que tomais, em seguida, aquele rapaz no momento em que ele cai rígido nos vossos braços e que o suspendeis entre duas cadeiras; fazendo-lhe repousar a cabeça sobre uma e os pés sobre a outra, tereis um estado real de catalepsia do palco. Achareis que o seu pulso é rápido, mas é probabilíssimo que não notareis vestígio algum do esforço que ele suportou. As vossas sugestões deverão ser as seguintes: -"Não fazeis esforço algum, podeis suportar qualquer peso que eu colocar sobre vós". O eleito produzido nos espectadores é, às vezes, surpreendente. Uma vez acordado ele tentará, provavelmente, a mesma proeza e ficará surpreendido de ver quanta dificuldade ele encontra em sustentar-se a si mesmo.

O perigo dessa condição. -Mas, ainda que este fenômeno de catalepsia seja uma excelente prova do corpo quando é chamado a agir conforme a sugestão, ele apresenta, por si mesmo, perigo e até o presente não conheço nenhum operador e nenhum método de instrução do hipnotismo que lhe tenham demonstrado os riscos. O hábito da tensão excessiva dos músculos, colocados numa rigidez continua durante o sono, está sujeito, como qualquer outro hábito, a se implantar na pessoa que executa esses esforços e um novo e infeliz exemplo da velha história de Jekyll e de Hyde poderia, então, produzir-se; dai vem todo o perigo. A memória daquele livro notável descansa no fato de, contra a vontade do herói, que é o Dr. Jekyll, o seu eu inferior se lhe apegar e querer afirmar a sua individualidade.

O estado torna-se involuntário. -O perigo da prática contínua da catalepsia é que, durante o sono natural, é muito provável que o paciente sonhe que está em cena, onde alguém lhe induziu a catalepsia e, então, passe desse sono para uma condição de rigidez muscular que poderia durar diversas horas e ser impossível acordá-lo. Tal esforço muscular é fisicamente péssimo e acaba por debilitá-lo. Uma das melhores catalépticas de profissão, que não teve competidor no teatro americano, acha-se atualmente internada em um hospício de alienados do Leste. Este resultado foi devido ao fato dela cair involuntariamente neste estado, agravado pela força do mal sofrido pelo seu sistema nervoso, em conseqüência dos exercícios anteriores. Algumas das pequenas experiências de catalepsia não podem fazer mal a ninguém, mas tudo quanto se aproxima da brutalidade repugnará certamente ao operador e poderá ter, talvez, sérias conseqüências.

LIÇÃO XIII

Como aumentar a força muscular pela hipnose. -Notareis que, praticando o hipnotismo em alguns dos vossos pacientes, a força física aumenta de modo extraordinário durante a hipnose. Sob a influência da sugestão hipnótica, poderão erguer pesos que seriam incapazes de levantar no seu estado normal.

Eleito da delicadeza que ela produz sobre os sentidos.- O olfato fica, da mesma forma, tão delicado pela sugestão, que um paciente poderá, a alguns passos de distância, descobrir e assinalar os cheiros que outras pessoas que fazem parte da sessão não poderão distinguir. O sentido da vista pode também tomar-se de tal sensibilidade que o paciente será capaz de ler pequeníssimos caracteres de imprensa, o que não poderia fazer no estado de vigília, senão com fortes lunetas. O sentido de ouvido, enfim, pode ser reforçado a tal ponto que uma pessoa surda ouvirá o tique-taque de um relógio a muitos metro, de distância. Compreendeis de quando valor são estes fatos para um médico que emprega o hipnotismo como meio de cura. Muitos casos de surdez têm sido curados pelo hipnotismo. Neste caso, tem-se aplicado o poder para dar ao nervo auditivo uma atividade que ele não possui na vida normal. O nervo ótico pode, de modo semelhante, ser reforçado pela sugestão até o ponto de paralisar o enfraquecimento da vista e de dissipar a cegueira. Em toda e qualquer moléstia, tratando-se os pacientes pelo hipnotismo, é sempre preferível manipular durante a hipnose as partes afetadas.

Como tratar a enxaqueca. -Para tratar de uma dor de cabeça, passai freqüentemente as mãos sobre a cabeça do paciente e sugeri-lhe que a congestão foi tirada, que a dor desapareceu e não reaparecerá mais e, principalmente, friccionai bem o couro cabeludo, com 01 dedos. para fortifica-lo. Unicamente, tem-se demonstrado que o hipnotismo cura, geralmente, as dores de cabeça por causa do afrouxamento que dele decorre Esse afrouxamento, estendendo-se aos vasos sangüíneos, permite à sugestão acalmar-se e desfazer, assim, a pressão sobre os nervos, o qual era a causa da dor. Para curar o reumatismo, não é suficiente sugerir ao paciente que o seu reumatismo desapareceu e não voltará mais. Notareis que durante o sono hipnótico podeis pôr a Vossa mão sobre a parte inflamada; se tocais nela quando o paciente está acordado, ocasionar-lhe-eis os maiores sofrimentos. O grito de dor que se repercute da parte inflamada ao cérebro e que se transmite por

este último à consciência, não é ouvido durante a hipnose. A vossa sugestão de que não há dor sobre a parte doente é a mais poderosa sugestão das duas. Tal é o mandamento que o cérebro impõe à consciência em que esta acredita realmente.

Análise racional da causa da dor. -O resultado é que cortastes a comunicação entre o cérebro e a causa da dor no cotovelo, no joelho, no punho e em toda a parte onde se pode achar. De acordo com este princípio, todas as curas de estados inflamatórios são feitas pelo hipnotismo. É o mandado de analgesia que enviais ao cérebro que corte a comunicação entre a antiga condição dolorosa e a consciência. O resultado é que a dor desaparece.

Como tornar o cura durável. -Por meio da força que, como já vistes, se encontra numa sugestão pós-hipnótica, vos é agora possível tomar permanente essa condição de analgesia; por isso, quando dizeis: "A vossa dor desapareceu completamente, não voltará mais", continuais a interromper a comunicação entre o cérebro e a sede da dor; o resultado é que o reumatismo se acalma. Se ele volta, como muitas vezes sucede, apesar da vossa afirmação absoluta em contrário, é necessário hipnotizar de novo o paciente e repetir as sugestões, lembrando-vos de que é o único gênero de cura que, de si mesmo, seja inteiramente natural. Ele, forçadamente, surte bons efeitos, por fim, porque é o método curativo da natureza. Pouco importa o número de vezes que a moléstia possa reaparecer, porque, pelo tratamento hipnótico, as suas manifestações são forçadas a diminuir até que a moléstia se submeta e desapareça inteiramente do sistema. Essas duas formas de tratamento, uma para as dores de cabeça outra para os reumatismos, podem naturalmente apresentar-se boas formas diferentes.

Modos de proceder nos casos de reumatismo. -No tratamento dos pacientes reumáticos, começo sempre a friccionar gradualmente a parte doente; se acontece que o braço é a sede da inflamação, movo-o brandamente para a direita e para a esquerda, primeiro por graus, depois com mais força, afirmando de continuo e positivamente ao paciente que a dor desaparece, que ela passará e não voltará. Verifiquei sempre que, desde o primeiro tratamento, me era possível, por meio de sugestão, levar o paciente a alongar inteiramente o braço que ele não podia antes mover sem dor.

LIÇÃO XIV

Um processo apreciável. -Lembrando-vos o método para dar sugestões pós-hipnóticas, achareis agora que é uma demonstração que impressiona o vosso paciente, se adotais o método seguinte para ficardes em comunicação com ele. Adormecei-o e, quando estiverdes seguro de que está perfeitamente sob a vossa influência, dizei.lhe: -"Vou dar-vos um talismã que vos proporcionará um sono profundo e reparador quando tiverdes necessidade dele em qualquer momento. Seja qual for a vossa insônia, no mesmo instante em que tomardes este objeto do vosso bolso ou de onde quer que o guardeis, se os vossos olhos lhe caem em cima, passareis imediatamente para um sono profundo". Tomareis, então, um pedaço de papel ou o vosso cartão de visita, o que será preferível, e escrevereis nele, em letras graúdas, a palavra: -"Durma". Agora dizei-lhe que abra os olhos e olhe para o cartão que lhe pusestes na mão. Feito isso, repeti-lhe com força que todas as vezes que os seus olhos tombarem sobre aquele cartão, ele cairá imediatamente numa hipnose profunda. Direi-lhe que vos ouvirá falar-lhe e ordenar-lhe que durma.

A Sua eficácia na ausência do operador. -É um excelente método o fornecer dito cartão a um dos vossos pacientes que padeça de insônia, porque, coisa estranha, ainda que o paciente tenha feito, na metade da noite, esforços inúteis para dormir, logo que ele ache esse Talismã, que deixa os olhos cair-lhe em cima, fica restabelecido o equilíbrio nervoso do sistema e ele adormece. A coisa mais extraordinária desta experiência é que, durante anos, o cartão conserva sempre a sua força hipnótica, e será tão bom em cinco anos como o é hoje.

O hipnotismo a distância. -Quando houverdes adormecido um paciente duas vezes ou mais, quando já está, por conseguinte, bem habituado à vossa voz e ao vosso método para empregar a sugestão, notareis que podereis adormecê-lo tão facilmente pelo telefone ou por carta, como se estivesseis diante dele.

LIÇÃO XV

O valor do hipnotismo paro o médico. -Na prática de todos os médicos se apresentam cada dia ocasiões para fazer uso do hipnotismo; hoje em dia servem-se dele com freqüência. É um fato bem conhecido que existem, na experiência de todos os médicos, certos casos de dor e insônia, provenientes de excitação cerebral, sobre os quais as drogas não exercem efeito algum. Por infelicidade, em tais casos empregam-se as mais das vezes, injeções de morfina, e o perigo, desde o inicio, é que se contraia quase sempre o hábito. O verdadeiro método que o médico deve empregar em todos esses casos é **a** sugestão hipnótica, exceto se houver delírio. Não é necessário pronunciar a palavra hipnotismo, porque esta palavra, soando mal por si mesma ao ouvido do doente, tem, muitas vezes, por efeito excitar ainda mais os seus nervos.

Como o doutor pode empregar a sugestão. -É somente necessário que o doutor se assente ao lado do doente, tome-o pela mão e lhe diga com brandura e convicção: "É preferível, neste momento, que não vos dê droga alguma. Há um meio pelo qual posso deter essa dor de que padeceis e proporcionar-vos um sono profundo e reconfortante. Nada há que receiardes nem deve ficar inquieto. Peço-vos somente que façais o que eu vos disser; fixai os olhos sobre os meus e deles não os arredeis a pretexto algum. Vou tirar-vos a dor em pouco tempo, enquanto vos entorpecereis e pegareis no sono suavemente". Em seguida, deveis sugerir ao paciente que aumente o seu torpôr como já vo-lo expliquei claramente nos capítulos precedentes e deveis também recordar-vos de que, neste caso, não é necessário ou mesmo judicioso servir-vos de experiências para determinar a rigidez dos braços.

Os efeitos produzidos. -Quase imediatamente em resposta à sugestão do médico, a dor diminuirá e, com a diminuição da dor, a receptividade à sugestão aumentará a tal ponto, que as sugestões seguintes farão sobre o espírito do doente uma impressão cada vez mais profunda. Deste modo, pode-se induzir o sono com grande facilidade. Quando o doente parece adormecido, o médico deve abandonar-lhe a mão e friccionar-lhe brandamente os braços desde os ombros até à extremidade dos dedos; em seguida, repetirá as fórmulas com muita brandura para que o enfermo passe para um sono profundo, calmante, e se desperte lépido, cheio de força e livre de tôda dor. Em todos esses casos, é até inútil tentar paralisar a ação muscular, nem mesmo e necessário dizer ao doente: "Não podeis abrir os olhos".

Não façais tentativas. –Lembrai-vos de que nunca é permitido fazer uma tentativa. Contentai-vos com a sugestão positiva e pedi ao doente que não desligue de vós o seu olhar. A diminuição da dor e o sono que lhe segue são ambos produzidos pelo efeito calmante sobre os nervos que assegura este novo modo de proceder; a causa indireta é que a atenção do doente é desviada da dor para ser dirigida a outro ponto. Quando a sua atenção se distrai, cumpre chamá-la à realidade e como o cérebro humano é incapaz de suportar, ao mesmo tempo, duas emoções diferentes, segue-se que o doente se apegará à que é mais agradável e proveitosa a sua saúde. Por isso, é levado por si mesmo a fixar toda a sua atenção sobre a sugestão do médico e a repetição das palavras dele produz um efeito positivo e pronunciado sobre o espírito do doente; a ação mental obtém um resultado que não se determina nunca com as drogas mais enérgicas.

A atitude da profissão médica. -Eu desejaria que cada médico compreendesse bem, aqui, a simplicidade da sugestão hipnótica, mas receio que, em virtude da sua educação puramente material, seja levado a desdenhar de um meio de tratamento tão simples e escoimado de todo mistério. O conflito humano na lei divina da cura tem sempre exigido, infelizmente, que julguemos

do valor de um médico pela dificuldade de tomarmo-lo e pela sua natureza desagradável. Avaliamos uma operação cirúrgica na proporção do seu perigo. Estimamos o valor de uma droga pelo seu efeito destruidor sobre os tecidos e pelas propriedades venenosas, quando se administra em alta dose.

As forças mais simples são as mais poderosas. -Não compreendemos ainda como os meios mais simples são também os mais poderosos e que a força de sugestão é o fator mais poderoso da felicidade humana, da saúde, da miséria e da moléstia. O espírito tem sempre governado e governará sempre. Por isso, devemos consagrar o nosso estudo à lei da cura que atingir o espírito de modo mais direto.

LIÇÃO XVI

Método para influenciar as mulheres nervosas. -Instalai confortavelmente a paciente sobre um sofá e dai-lhe, depois, as direções seguintes: "Fazei exatamente tudo o que eu vos disser que façais. Far-vos-ei dormir contando em voz alta certos números e, enquanto eu contar, devereis abrir os olhos e fechá-los em seguida. Agora fechai os olhos e conservai-os fechados até que eu comece a contar "um"; abri-os por um segundo, olhai-me e fechai-os de novo. Quando eu contar "dois", abri-os por um segundo e fechai-os de novo, etc". Depois, continuai a contar brandamente de um a vinte e fazei uma pausa de dez segundos entre cada número. Recomeçai de novo em "um" e desta vez fazei uma pausa de quinze segundos entre cada número." Nunca fui obrigado a continuar este método além do número três: naquele momento, o doente tinha tanta vontade de dormir, à força de se aplicar a seguir o curso das minhas direções, e o seu desejo de seguir este simples exercício era tal, que ele adormecia rapidamente, depois de algumas sugestões tranqüilizadoras.

Porque este método surte bom efeito. -A filosofia deste sistema é: *1º)* que ele não apresenta nenhuma dificuldade ao doente; 2º) que mantém alerta a atenção até que o torpor apareça; *3º)* que o simples ato de abrir e fechar os olhos produz, freqüentemente, uma sensação de peso sobre as pálpebras, e isso é, por si mesmo, uma forte sugestão para o sono; 4º) que o fato de estarem os olhos fechados torna o doente mais sensível às sugestão e à idéia do sono, impedindo que o doente veja os objetos que o cercam, e é por isso que o espírito se toma imediatamente menos ativo e hostil à operação. Os médicos têm me dito que, por este meio, conseguiram, em alguns casos mais obstinados, induzir um sono profundo. Seria um grande erro supor que, pelo fato de não haver um método dado bons resultados com um doente, não poderia este dormir por nenhum outro método.

Estudai os vossos doentes. -É necessário considerar a disposição do doente, determinando a sua susceptibilidade à sugestão e é preciso admitir que a novidade e a excitação são o seu fator perturbador na hipnose profunda. Por isso, não deveis ficar pesaroso se, não obstante os esforços repetidos para adormecê-lo, o paciente vos disser que isso não lhe produz nenhum efeito. É mister simplesmente dizer-lhe com calma que, se ele é humano, e disso estais convencido, é somente necessário achar os verdadeiros meios para influenciá-lo de modo que o induzirá à hipnose com êxito.

Não vos desanimeis nunca. -Há um segredo para o hipnotizador sair-se bem: -nunca deve confessar que está desanimado nem admitir a possibilidade de um fracasso. É bom método tomar um doente que se tem mostrado refratário a aceitar a sugestão quando está deitado sobre o sofá ou assentado numa cadeira, e fazê-lo levantar-se dizendo que feche os olhos; adormecê-lo-eis fazendo passes magnéticos. Ficai por detrás dele e fazei-1he longos passes, desde a cabeça até aos pés, acompanhados da sugestão verbal de que ele sentirá a influência, atraindo-o para trás e que uma sensação de torpor o invadirá com uma força crescente, até que, finalmente, ê1e perca o equilíbrio e caia nos vossos braços.

Valor de uma mudança de método. -Sucede muitas vezes, que, com essa mudança de método, podeis conseguir a indução de um sono profundo e o sonambulismo numa pessoa que sempre considerastes como um paciente impossível. Explica-se isto pelo modo seguinte: "Assim como o caráter e a aparência de dois homens nunca são idênticos, assim também nenhum método terá a mesma influência sobre todos. Mas entre essa abundância de material dado aqui, podereis tirar alguma coisa que convirá a cada indivíduo, normal ou anormal, e perseverando-.se com assiduidade, sem admitir nenhum fracasso, o bom êxito final está garantido, pois que o segredo da hipnose é essencialmente o segredo de produzir uma boa impressão sobre o espírito de outrem.

LIÇÃO XVII

O hipnotismo para o dentista. - Aquele que conhece a sugestão hipnótica e que compreende a sua aplicação, aprecia muito as inúmeras oportunidades que se apresentam na prática de um dentista para aplicar nos seus doentes esta ciência, como meio de fazer desaparecer a dor durante a operação sobre um dente dolorido. Mas, em geral, os dentistas preferem servir-se daquela droga pérfida chamada "cocaína", do que induzir a analgesia pelo processo natural que a natureza deu ao homem. O homem possui a força para reprimir a idéia, e o emprego de uma droga qualquer para tal efeito é uma infração às leis da natureza, a qual se fará sentir amargamente. Hoje não existe nenhum hábito de droga tão difícil de combater e que aumenta tão rapidamente como o hábito da cocaína; o emprego exagerado dessa substância pelo dentista e pelos médicos é uma matéria que demanda a vigilância do governo. Pouquíssimas pessoas sabem que a cocaína faz mais vitimas do que o álcool.

O objeto brilhante empregado como método. -Em todos os gabinetes dentários há discos e instrumentos de níquel ou de prata como brilhantes. Um objeto brilhante atrai mais facilmente a atenção do doente do que um objeto sombrio, e o modo de atenuar a dor de uma operação dentária e, às vezes, extingui-la completamente, cifra-se no dentista fazer ao doente sugestões verbais muito enérgicas, enquanto lhe pede que fixe os olhos sobre um objeto colocado diante dele, a uma distância de cerca de dois pés e tendo quase duas polegadas de diâmetro.

Evitai a palavra hipnotismo. -Relativamente ao que se vai seguir, é inútil, e seria mesmo um erro, que o dentista empregasse a palavra hipnotismo. Deverá somente fazer compenetrar-se o seu doente do fato de que, se quiser seguir as suas instruções, não sentirá praticamente nenhuma dor em relação à operação. Ele poderá, em seguida, tratar de induzir o sono, empregando as mesmas fórmulas dadas nas lições precedentes e não sentirá nenhuma dificuldade em tornar profundo esse sono. Deverá, então, dirigir-se ao dormente como se dirigisse a uma pessoa inteiramente acordada e dirá: "Quando eu passar a minha mão pelo vosso rosto, abrireis a boca e ela ficará aberta até que eu vos ordene que a fecheis. Não sentireis até que eu vos ordene que a fecheis. Não sentireis nenhuma dor nem mal-estar ou nervosidade enquando eu obturar este dente; quando eu vos disser que vos levanteis e laveis a vossa boca, não acordareis. Fareis tudo quanto eu vos ordenar que façais, mas não vos despertareis. Depois da operação, não tereis nenhuma recordação do que vos sucedeu; não experimentareis nenhuma dor nem mal-estar algum". Ainda que em geral, os médicos, na sua prática diária da sugestão hipnótica, não lhe apreciem o valor como meio de atenuar a dor, reconhece-se hoje que, nos Estados Unidos, um grande número de dentistas emprega continuamente o hipnotismo e estes poderiam referir, se o quisessem, muitas operações admiráveis que foram realizadas sem dor, por meio do hipnotismo.

Porque os dentistas não aconselham francamente a hipnose. -Eles não divulgar o fato, porque a ignorância do público é tão grande que se ele ficasse sabendo que os médicos usam do hipnotismo para operar sem dor, a clientela sofreria sériamente com isso e ele correriam o risco de serem perseguidos. Talvez não venha longe o dia em que o hipnotismo assuma de direito o lugar que lhe compete (entre aqueles que têm por missão aliviar o sofrimento alheio) como o maior dos remédios benéficos da natureza.

LIÇÃO XVIII

O hipnotismo aniquilador da dor. -Na época em que o doutor Esdaile fazia operações cirúrgicas, nas Índias, servindo-se da anestesia hipnótica e em que o doutor Ellizon aplicava, na Inglaterra, os mesmos meios, a descoberta do valor do clorofórmio e do éter como agentes da supressão dos terrores que apresenta a cirurgia, lançou o hipnotismo completamente na sombra. Apagou-se o seu facho em realidade e o médico pode dispensar-lhe o concurso. Ainda que o clorofórmio, muito longe de satisfazer completamente, destrua quase tanta gente quanto a própria moléstia, podemos reconhecer-lhe o valor e conceder-lhe o direito de agente benéfico, contanto que seja criteriosamente utilizado. Mas isto nada tem que ver com o fato da existência no homem, de uma força capaz de prover e prevenir o retrocesso do sofrimento.

A força do homem.-Achando-se a força no interior, só temos que agir para pô-la em prática. Podemos fazê-la aparecer melhor durante o hipnotismo, pela forte sugestão de uma ordem. A ordem: "Não haverá mais padecimento", equivale à resposta do doente, que tem por efeito o não admitir que ele sofra nenhuma dor. É, pois, fácil de compreender que a força jaz essencialmente dentro do enfermo. É a sua própria força posta em ação por outrem. Ele poderia duvidar dela, deixar de crer nela. Ainda que não estivésseis nas condições de convencê-lo, essa força reside, não obstante, nele. Mais eis aqui a explicação lógica de toda a questão.

A dupla natureza da força. -As forças do corpo são sempre duplas, correm sempre paralelamente. Estamos constantemente em presença de duas forças: a impulsiva e a proibitiva; a que age e a que detém, a que sofre e a que impede o sofrimento. Só a consideração de que o doente se acha em estado de sentir a dor é um argumento suficiente para provar que ele tem também o poder de acalmá-la.

A exaltação do êxtase religioso. -Há uma condição da ação do espírito exaltado que foi caracterizado no caso dos primeiros mártires cristãos. Ele é de tal modo superior ao sofrimento físico que, ainda que as pessoas em questão não se achassem de modo algum sob a influência do hipnotismo, mas estivessem em plena posse das suas faculdades, elas não sentiriam o ferro em brasa nem o azorrague nem o eleito das cadeias. O padecimento físico se transformava em êxtase de alegria. Não se pode dizer que essas pessoas se achassem sob o império de um frenesi religioso; já não há razão tampouco para dizer-se que elas eram inspiradas por Deus para suportar o sofrimento. A pura verdade é que Deus implantou no ser humano uma força que subjuga e domina os padecimentos; ela pode ser posta em ação desde que se descubra o seu verdadeiro estimulo e a aplicação dele. Em alguns casos, esse estímulo se tem revelado sob a forma de um choque repentino, causado por notícias alarmantes, como nos casos de pessoas que se acham na cama e que repentinamente se encontram curadas dos seus achaques, ao recebimento de uma notícia aterradora. Ela pode, também, tomar perfeitamente a forma de uma sugestão hipnótica, como quando o operador ordena ao padecimento que desapareça.

A ação das relíquias usadas como meios de cura. -Esta forma pode transformar-se em uma superstição, como no caso da célebre grua de Sant'Ana de Beaupré, de Quebec, visto que muitas pessoas aflitas são anualmente curadas de moléstias inveteradas. Ela pode abraçar também a forma de uma auto-sugestão e de uma afirmação positiva, assim como se dá, em geral, nos casos da "ciência cristã" e do "novo pensamento". O fato a reter é que a força é sempre real. Ela ali está e, sejam quais forem os meios que as façam agir, ela é sempre a mesma.

O alívio do sofrimento pela indução do sonambulismo passivo. -Se sois chamado a produzir a analgesia a um paciente preparado para sofrer uma operação cirúrgica, deveis hipnotizar o paciente diariamente e, pelo menos, com duas semanas de antecedência. E bom também, na prática, repetir cada dia as mesmas sugestões, que deverão ser feitas da maneira seguinte: -Quando o paciente jaz em estado de profundo sono, deveis dizer-lhe: -"Penso que vos conviria dar hoje um passeio ao

campo; desçamos agora para sair na carruagem que nos espera. Neste momento, eis-nos levados pelos campos a grande distância das ruas da cidade, longe de todo barulho e toda animação. Estamos agora junto à borda da floresta. Estais vendo árvores, ouvindo pássaros a cantar, vendo flores a desabrochar na orla da mata e a cena vos impressiona como se fosse um espetáculo de uma beleza prodigiosa. Vamos apear aqui e deixaremos a carruagem: divertir-nos-emos em ir a esmo pela floresta. Tomai por este carreira à esquerda, eu tomarei pelo da direita e encontrar-nos-emos mais tarde. Dir-me-eis, então, onde estivestes e o que vistes na vossa excursão. Experimentareis uma sensação de contentamento e felicidade, um sentimento de liberdade, um gozo como se tivésseis, enfim, enxotado todo sofrimento e toda pena. Nada vos magoará. Não sentireis dor alguma. Seja qual for a natureza da pena, não podeis senti-la neste momento".

Experiência sobre a atividade do sonho. -Produzistes no paciente um estado de sonambulismo passivo, o que lhe faz crer que, em realidade, ele se acha na floresta. Para ele não é um sonho, mas uma realidade. As expressões de delícia que se lhe esboçam nos lábios e a mudança em toda a sua atitude mostram quanto ele acredita na realidade das coisas que se lhe apresentam. Ele sente-se agora completamente feliz. É então, conveniente que o submetais a diversas provas ligeiras como, por exemplo, beliscar-lhe fortemente a carne, fazendo-o acreditar que está no fundo da floresta. Repetindo-lhe com perseverança que ele não pode mais sentir pena e que está à vontade e completamente feliz.

A renovação do sonho. -Renovando-lhe essa visão, dia a dia, com ligeiras variações que julgardes a propósito agregar-lhes, ligai-lhe no cérebro a idéia da excursão na floresta à do prazer. Quando chega o momento da mesma operação, é bom repetir substancialmente a mesma sugestão que lhe inspirastes durante semanas antes da operação. Antes que seja levado do seu leito, adormecei-o e levai-o, em seguida, para a mesa das operações. Em todos os casos, é sempre útil ter sob a mão um colaborador competente, principalmente se a operação é dolorosa, a fim de que o clorofórmio seja administrado sem falta, no caso em que o estado nervoso do paciente se torne bastante forte para triunfar sobre as sugestões do operador.

A idiossincrasia dos pacientes sob a influência do hipnotismo. -O estudo da anestesia hipnótica é muito estranho, porque não há dois pacientes semelhantes. Em certos casos, o paciente está mergulhado num estado de letargia profunda e não presta atenção alguma à operação. Em outros casos, ele se levantará, assistirá ao operador e vigiará o progresso da operação com o mesmo interesse que qualquer outro assistente. Sucede também que o medo da operação é bastante para dissipar a força da sugestão hipnótica e que o paciente se desperta no momento da ação do sofrimento. Para combater esse estado nervoso é que o médico deve ter sempre à mão clorofórmio, para dele servir-se em caso de necessidade.

O efeito do coma. -Nos tempos idos, quando o profundo sono mesmérico era aplicado pelo Dr. Esdaile, os seus doentes passavam para o estado comatoso, muito semelhante ao estado de profunda letargia, e durante cinco e mesmo sete horas. Raramente o paciente acordava enquanto durava a operação, mas quando isso sucedia, um simples mandado bastava para fazê-lo readormecer profundamente. Neste caso, fazei sempre agir as vossas sugestões na direção da indução de um sono cada vez mais profundo. Tendo achado bom produzir um ligeiro sono hipnótico, os operadores hodiernos decidiram que, num grande número de casos, o hipnotismo ligeiro é tão favorável a aplicação da analgesia quanto o hipnotismo profundo.

Hipnotismo profundo. -É o fato para assinalar: -nenhum dos nossos operadores modernos pôde conseguir operar num doente sem dor, pela ação do hipnotismo ligeiro. O hipnotismo extremo tem uni grande valor; o sono profundo permite ao operador o assegurar-se da cega obediência do cérebro do doente. A sugestão do desaparecimento da dor e conseqüentemente aceita pelo paciente como uma verdade. Com a aplicação do hipnotismo ligeiro, uma sugestão semelhante não seria admitida e ficaria sem efeito.

LIÇÃO XIX

Fatos concernentes ao hipnotismo instantâneo. –Ainda que muitas pessoal tenham julgado ser possível, por uma palavra ou um olhar, hipnotizar imediatamente pessoas que se encontram pela primeira vez, ainda que tais pretensões não gozem, em geral, senão de um crédito medíocre, deparam-se-nos, entretanto, alguns casos bem raros de hipnotismo instantâneo. Já vos o foi explicado como, de acordo com a sugestão pós-hipnótica, parecia ao espectador que a pessoa mergulhada repentinamente num sonambulismo profundo tinha sido hipnotizada instantâneamente a um sinal dado pelo operador; mal já foi também demonstrado que esse resultado só era devido à eficácia da sugestão pós-hipnótica, cujo efeito era dispor o paciente para daí em diante cair num sono imediato logo que o operador quisesse manifestar esse desejo. Compreendeis, portanto, que a questão de hipnotizar repentinamente uma pessoa que se encontra pela primeira vez, se classifica numa categoria inteiramente especial.

Dois métodos se acham, entretanto, em presença um do outro, dois únicos pelos quais esse fato notável pode efetuar-se.

Um método de teatro. -Só no teatro é que o primeiro pode ser empregado com probabilidades de bons resultados; por que o seu bom êxito depende inteiramente do esplendor e brilho da cena, acrescentado por uma sensação de ansiedade e temor, coroado pela confiança absoluta que o paciente tem no poder do operador.

Ação prodigiosa do medo. -Já falei do efeito singular produzido pelo medo, quando o paciente esta posto num estado conveniente. O fato é que ele cria um certo descaminho no cérebro do paciente e é assim possível estabelecer nele, bruscamente, uma sugestão positiva. A força dessa sugestão é tal que ela fica estabelecida de modo estável no seu espírito. Estou convencido de que nunca houve e nem haverá milagres. O poder de que os profetas usaram nos tempos antigos não é devido, penso eu, senão ao conhecimento do domínio do espírito sobre a matéria, quando estes dois elementos entraram em luta. A história de Naaman, o Sírio, nos é familiar a todos, como a punição que foi infligida a Gehazi, servo de Elisha. Hoje em dia, parece-nos inteiramente incrível que um individuo, anteriormente são e vigoroso, fosse repentinamente atacado de lepra, e atribuímos tal resultado a um efeito terrível do medo, produzido pela sugestão. Eu não queria, aliás, negar a possibilidade de tal fato, principalmente se o paciente foi primeiro presa de um medo extremo, de que se serviram para transmitir-1he a sugestão. O medo tem também um poder paralítico sobre o sistema muscular.

A sua aplicação em cena. -Em muitas representações públicas, sucede, as mais das vezes, que o operador pede que, dentre os circunstantes, algumas pessoas de boa vontade venham à cena fazer-se experimentar; ele não o faz senão quando acabou de conduzir as experiências ordinárias com os pacientes pessoais, sempre tidos à mão para esse efeito. Nessas ocasiões acontece, às vezes, que alguém é impelido, por gracejos dos amigos, a afirmar que não tem receio de se deixar operar pelo professor, mas a lembrança de tudo quanto acaba de ver, assim como o receio de uma força invisível que ele não explica, o dispõe às mais vivas apreensões; ainda que apresente uma fronte radiosa, jaz, em realidade, enervadíssimo. O seu amor próprio veda-lhe o retirar-se e ele sob à cena com o rosto confiante. Naturalmente, o professor que é hábil na matéria, percebe bem depressa sinais de medo que acaba de manifestar o seu paciente voluntário e pode, num relancear de olhos, ler-lhe no rosto. Ele sabe que, se pode surpreendê-lo e transmitir-lhe a sua sugestão não terá trabalho em fazê-lo adormecer profundamente, visto que o medo que ele experimenta o torna uma presa fácil para uma sugestão rápida. Mas a sugestão rápida, empregada só não seria bastante forte para produzir um desvio imediato dos sentidos e sabemos que esse desvio é necessário para treinar o hipnotismo instantâneo.

Método empregado. -Conseguintemente, o professor adianta-se até a boca da cena e, no momento em que o paciente toma pé nela, ele põe-lhe repentinamente a mão sobre a nuca, de modo que deixe no público a impressão da sua diligência pessoal em vir-lhe em auxílio. O seu efeito real é aumentar o desvio do espírito do paciente. O professor não deixa de aproveitar-se disso e sem perda de tempo, aplica-lhe fortemente sob o queixo a palma da outra sua mão; isto dá-lhe, repentinamente, uma sacudidela nervosa na coluna vertebral, a qual tem por efeito imediato adormecer-lhe a sensibilidade. Segue-se um ligeiro roncar nos ouvidos e o paciente julga que vai perder os sentidos. Esse momento é que o professor escolhe para gritar-lhe bem alto, com voz decisiva e peremptória: "Dormi, dormi depressa, ides já e já adormecer-vos profundamente". Em muitos casos, este método dá bons resultados; o paciente revira os olhos e cai, nesse momento, num estado de sonambulismo. Este método de hipnotismo instantâneo é naturalíssimo, mas o seu mecanismo permanece oculto ao público. A sacudidela do mento é apenas visível aos espectadores e, além disso, ela não é dolorosa nem brutal, como se poderia acreditar. Executa-se com muita presteza e dá sempre excelentes resultados.

Existe outro método instantâneo, por meio do qual se pode, algumas vezes, passar o sonambulismo num paciente, sem ter de se preocupar de nenhum dos trabalhos intermediários da indução ao sono, que foram tratados nesta série de lições. Este método tem por objeto deter, inopinadamente, a atenção do novo paciente, atemorizando-o no momento em que menos espera. Um porta-lápis de prata é tão bom como qualquer outra coisa para induzir espontaneamente à hipnose. Chega-se a este resultado colocando repentinamente, diante dos olhos do paciente, um objeto brilhante, como um porta-lápis de prata, por exemplo. Importa afirmar fortemente que não pode desviar dele a sua vista e que é forçado a seguir-lhe os movimentos em qualquer direção. Podeis natural e claramente inteirar-vos de que, se o paciente tem tempo de raciocinar sobre o que se passa, verá que um objeto como um porta-lápis de prata não será nunca bastante forte para cativar a sua atenção e arrastá-lo para qualquer parte, contra a sua vontade; o operador não lhe deixa tempo para essa reflexão.

Sugeslões rápidas. -O paciente será constantemente atuado por sugestões que tem por efeito fazê-lo sentir-se atraído pelo porta-lápis, de modo que ele não possa perde-lo de vista que ele seja obrigado a segui-lo e que veja quanto seria inútil para ele lutar contra a sua influência. Sucede, as mais das vezes, que o paciente olha com olhar vitreo o porta-lápis e que ele se move no sentido do deslocamento desse objeto. Enquanto está em movimento, o operador põe-lhe as mãos sobre os olhos e diz: "Estais completamente acordado, mas vos é impossível abrir os olhos". A partir de tal momento só lhe resta um passo a dar para chegar à indução do sonambulismo, das suas ilusões e das alucinações que o acompanham.

A hipnose pela telepatia. -Existe outro método de hipnose espontânea, mas é de tal maneira duvidoso na sua natureza que é difícil aceitá-lo como desempenhando um grande papel no emprego desta potência; é a hipnose pela telepatia ou estado hipnótico produzido pela transmissão do pensamento. Neste caso, o operador adquiriu a faculdade de projetar o seu pensamento. Acontece freqüentemente que, em algumas ocasiões, um paciente feminino se toma de tal modo em estado de relação com ele que a mulher assim escravizada tem imediatamente consciência da sua presença e do seu poder, embora não tenham trocado uma palavra. O operador pode, assim, em alguns casos extraordinários, conseguir ordenar-lhe silenciosamente que durma.

Tais casos se encontram às vezes. -Ainda que raros, estes casos não são menos reais e parecem sempre apresentar-se sob o mesmo caráter, isto é, que uma vez acordado o paciente, declara ter distintamente ouvido alguém, que ele tomava pelo operador, dizer-lhe ao ouvido: "Quero que durmais, dormi imediatamente". O poder de projetar assim o pensamento é tal que cada um deveria praticá-lo constantemente; é a Energia, e a projeção do Pensamento é a projeção da Energia através do espaço, pela vontade e pelo desejo.

A filosofia do poder da vontade no Mesmerismo. –Os primeiros mesmerianos ligavam mais importância à ação de levar os seus pacientes ao sono pela sua vontade ou pelo seu desejo, do que ao magnetismo que residia nos passes empregados para esse fim. Farieis, pois, muito bem em lembrar-vos de que, na produção de qualquer dos fenômenos psicológicos, as vossas sugestões, para chegardes ao resultado que desejais produzir, deveriam sempre ser reforçadas por uma vontade muito forte e um interesse poderoso, de modo que possam realizar-se.

LIÇÃO XX

Suscetibilidade dos pacientes -Vamos consagrar inteiramente esta lição ao exame dos métodos devidos a experiência dos maiores hipnotistas do mundo e provenientes das fontes que, até o presente, têm permanecido inacessíveis ao público. Ouvís os operadores dizerem, freqüentemente, que tal e tal paciente está "pegado", quando conseguiram fazer passá-lo para o sonambulismo e posto que simples, essa palavra tem uma significação importantíssima. Querem dizer com ela que, quando um paciente atingiu um certo grau de hipnose, não terão dificuldades em mantê-lo nesse ponto ou fazê-lo passar de novo para um estado similar, tantas vezes quantas quiserem.

Um método para operação- -Um operador meu conhecido tinha por método favorito colocar os pacientes numa cadeira, a fim de estudar neles o efeito da primeira hipnose e dizia-lhes: "Fechai os olhos. Revirai-os debaixo das pálpebras o mais alto e o mais para trás que puderdes na cabeça, fazendo todo o possível para olhar para trás no vosso cérebro. Sugeri-vos agora, e com toda a força, que sois incapazes de abrir os olhos; tratai de levantar as pálpebras, cuidando, ao mesmo tempo, de manter os vossos olhos completamente na Vossa cabeça. Não podereis consegui-lo, sejam quais forem os esforços que fizerdes. Conservai as Vossas idéias e os vossos olhos no mesmo lugar, no cérebro, e ides, no mesmo instante, passar para uma profunda hipnose. Não percebereis nenhum ruído na sala e não vos ocupareis absolutamente senão da minha voz". Este método tem dado bons resultados, e o abaixamento das pálpebras, quase sempre, tem lido seguido de sonambulismo.

0utro método que dá os mesmos resultados satisfatórios. -Outro método para levar prontamente ao sono é pedir ao paciente que olhe para a ponta do nariz; isto o torna vesgo e cansa o nervo ótico.

Auto-hipnose. -Existe outro método em matéria de auto-.hipnose, que podeis vantajosamente tentar em vós mesmos, a fim de dormir de noite; é tapar os olhos até que eles fiquem inteiramente fechados. Permiti-lhes, assim, que se façam vesgos como desejam, mas cuidai em não fechá-los inteiramente. As pálpebras devem aproximar-se uma da outra, até quase se tocarem e a cabeça que fique levemente lançada para trás, a fim de permitir ao olhar o dirigir-se para os pés. O resultado é correspondente a um peso das pálpebras que é o precursor do torpor e do sono.

Rotação da cabeça. -Entre os hipnotistas de teatro que desejam ardentemente influenciar um paciente refratário, é muito frequente dar-lhe a segurar na mão um objeto brilhante e fazê-lo olhar para ele atentamente durante alguns instantes, imprimindo, em seguida, na sua cabeça um movimento de rotação e renovando essa operação quinze ou vinte vezes, sem violência, naturalmente, mas de modo que perturbe consideravelmente a circulação. O resultado procurado manifesta-se frequentemente pelo alivio de uma congestão anterior e pela produção do entorpecimento pedido.

Magnetismo da água. -Os primeiros magnetizadores tinham por costume favorito trazer nas mãos um copinho de água, molhar nela, em presença do paciente, dois dedos da sua mão direita e fazer-1he notar que eles iam transmitir o seu magnetismo à água pela força de vontade; diziam-lhe, em seguida, que, se bebesse aquela água, sentiria imediatamente todos os sintomas da aproximação do sono, tornando, assim, a produção do sono magnético muito mais fácil e viva.

Magnetismo do papel -Alguns dispensavam a água, mas magnetizavam dois pedaços de papel, mantendo-os, durante algum tempo, na mão ou em presença do paciente e dirigindo para eles o seu pensamento. Em seguida, davam-nos ao paciente, pedindo-lhe que fechasse os olhos e que mantivesse os pensamentos fixos sobre as sensações que ele experimentava ao contacto do papel magnetizado que tinha na mão. A concentração das idéias produzia o seu efeito, trazendo com rapidez a hipnose, porque o papel magnetizado contribuía para isso, por pouco que fosse.

A sugestão do sono pela eletricidade- O estudante de psicologia não aprecia no seu justo valor o emprego da bateria elétrica como auxiliar da sugestão- Não se pode dar sugestão mais eficaz do que a corrente elétrica de uma bateria, considerando-se esta como tendo um efeito especial sobre o sistema nervoso ou simplesmente atribuindo-se esse efeito à potência da sensação obtida sobre a idéia de um sono iminente. Alguns dos meus pacientes têm entrado num estado de hipnose dos mais profundos sob o estímulo de uma ligeira corrente elétrica duplicada por uma forte sugestão, conquanto eu ainda não tivesse anteriormente produzido sobre eles senão uma ligeira impressão devida ao emprego das sugestões verbais sós.

O emprego do cristal -Tenho freqüentemente aconselhado o, emprego do cristal para o desenvolvimento daquilo que é conhecido sob a denominação de "fascinação do cristal" como um meio de aumento da concentração e que dá um grande passo para o desenvolvimento da faculdade de ser hipnotizado. Essa qualidade é tão particular e, em alguns casos, se aproxima tanto da clarividência, que a gente pode dizer que lhe é idêntica, mas a "fascinação do cristal" não acarreta, na maior parte das ocasiões, senão essa atividade inconsciente que caracteriza o estado sonambúlico. Tomai qualquer superfície polida - um disco de prata, por exemplo, ou, o que é melhor, um cristal - pedi ao vosso paciente que se assente, colocando-o diante dele e olhando-o durante cerca de um quarto de hora, cada manhã e cada tarde, sem dele desviar a vista. Dizei-1he que espere assim, até que uma imagem qualquer se lhe apareça ostentosa à vista.

A visão dos coisas no cristal. -Ainda que as doze primeiras sessões possam permanecer sem nenhum resultado, a faculdade de vêr os objetos no cristal se desenvolve com o tempo e a sua contemplação aumenta gradualmente o poder de vêr com perfeição o reflexo das imagens pintados na sua superfície. Quando este poder se acha inteiramente desenvolvido, ele se sente capaz de projetar à vontade a imagem de toda pessoa que ele deseja ver. A semelhança desse poder com a clarividência é, às vezes, ilustrada de maneira empolgante, quando o paciente vê não somente a pessoa que ele deseja ver, mas ainda, sob uma forma alegórica, o que a pessoa faz no momento da sessão- Ele pode, assim, ver escritas sobre o cristal palavras em relação com o quadro e pode receber noticias telepáticas do original do mesmo.

A hipnose depende da atenção e não da circulação do sangue. -Não é exato dizer-se que a hipnose depende tanto da circulação que ela pode talvez ser produzida somente quando a cabeça está fresca e quando o sangue deixou o cérebro, muito pelo contrário, a hipnose produz-se, freqüentemente, no momento de um estado de congestão cerebral, quando tudo permite pensar que o cérebro está cheio de sangue. É opinião minha que a hipnose depende quase que inteiramente da atenção profunda do paciente, seja qual for a maneira pela qual nos apoderamos dela. Por conseguinte, aconselho-vos que, além de outros métodos, empregueis nos Vossos pacientes os da respiração muito lenta e profunda, de maneira que se convençam de que, prestando toda a sua atenção a esta ação de respirar, passarão tão facilmente para o estado hipnótico como se, em outro caso, a sua atenção estivesse presa por objeto brilhante.

Método de indução ao sono pelo acréscimo do carbono no sistema. -O oposto desta teoria é igualmente exato e, em muitos casos, pessoas que se negaram obstinadamente a ceder por qualquer outro método, cairão numa hipnose profunda se as treinardes a suster gradualmente sua respiração de modo que a torneio muito lenta e insuficiente para a suas necessidades; determinareis nelas,

destarte uma sensação de inquietação. Perguntar-me-eis porque alguns faquires indianos e homens santos conseguiram cair nos estados de catalepsia que se parecem com o fenômeno; responder-vos-ei que eles desenvolveram em si a arte da concentração até à perfeição, fixando a sua atenção sobre os fatos da respiração e interceptando esta até o momento em que o sistema se torna saturado de ácido carbônico. É um processo de envenenamento lento que, levado ao extremo, causaria algum prejuízo ao corpo; mas se é empreendido sem nenhum receio ou ansiedade, o seu efeito imediato é ir diminuindo a ação do coração, trazendo o torpor pela interceptação do oxigênio do ar e produzindo, assim, um entorpecimento de que quase não se encontra paralelo senão no caso em que entramos num quarto onde a atmosfera está sobrecarregada de ácido carbônico. Notareis que tais casos são sempre seguidos de uma sensação de peso que se transmuda em torpor. Este último estado e o último sono profundo se denominam auto-inductos, quando são a conseqüência de um ato da vontade que tem por objeto tornar lenta a respiração.

Conversão do auto-hipnotismo em hipnose própria. -Se se encontra um operador à mão, cujas sugestões podem ser recebidas pelo paciente, o estado da auto-hipnose toma-se, então, o estado de hipnose e o paciente obedece às sugestões do operador. Mas se este último falha, o paciente permanece na condição de auto-hipnose até o momento em que ele se decidir a acordar.

Meio para empregar a auto-sugestão. -Antes de pôr-se sob a influência, ele pode, desta maneira, deliberar se dormirá uma hora ou duas. Ele pode fazer a si mesmo sugestões semelhantes às que o operador poderia sugerir. Pode libertar-se de toda dor, tanto quanto este último poderia fazer. Não avaliará o fenômeno admirável que produzirá a sugestão passada por outrem, mas ele pode curar-se de muitos incômodos de pouca monta e pode positivamente curar-se do seu nervosismo, da sua insônia, da falta de confiança, da sua memória defeituosa, da sua fadiga depois de um fraco exercício, dos seus maus hábitos, etc. Ele pode, deste modo, fazer muito bem a si próprio, melhorando o seu caráter e a sua saúde.

Método para provocar a fadiga muscular. -O método seguinte é importantíssimo para produzir a hipnose num paciente que não parece influênciar-se pelos métodos ordinários. Fazei-o manter-se de pé e dizei-lhe que respire longa e profundamente, que levante os braços e os dobre na altura dos cotovelos, que sustenha a respiração por uns oito segundos; dizei-lhe, em seguida, que, por efeito da sua vontade, tenha rígido e firme cada músculo do seu corpo. Os braços, as pernas e as costas podem, assim, enrijecer-se enquanto ele retém a sua respiração. Quando escoarem os oito segundos, ele deve afrouxar repentinamente cada músculo do seu corpo e tomar outros oito segundos de descanso, respirando vagarosa e profundamente pelo nariz. Fazei-Ihe, então, repetir o mesmo exercício supra indicado, respirando outra vez profundamente e retendo a respiração por oito segundos, durante os quais ele enrijece todos os músculos do seu corpo. Permiti-lhe que se afrouxe de novo durante oito segundos e repeti esse exercício durante dez minutos. Ao expirar esse lapso de tempo, ele se queixará de uma fadiga física e pronunciada, da qual podereis tirar partido para fazê-lo assentar-se na poltrona e olhar para um objeto brilhante. Quando os movimentos do seu coração volverem ao estado normal, não pararão ai, em razão do trabalho que ele acaba de experimentar; o seu coração palpitará mais lentamente que de costume e uma sensação de lassidão acompanhada de torpor seguir-se-á e o absorverá por inteiro. Nesse momento, as Vossas sugestões verbais produzirão o efeito desejado, efeito que não se teria produzido se o seu cérebro e o seu corpo tivessem ficado ativos e isentos de todo cansaço.

LIÇÃO XXI

Clarividência, o que é. -Entre os camponeses da Escócia e mais especialmente da Dinamarca, não é raro encontrar-se pessoas, em cujas famílias o dom a que eles chamam de segunda vista tem sido transmitido desde séculos. Segunda vista não é senão a segunda denominação daquilo que agora chamamos clarividência e parece ser o reflexo do conhecimento intuitivo que tem sido conferido a certos indivíduos, graças ao seu anormal estado mental. Ainda que, a tal respeito, a clarividência

seja assaz comum, ela pode, no entanto, ser desenvolvida pela hipnose e muitas profecias admiráveis tem sido anunciadas pelos pacientes clarividentes sob a influência hipnótica. Isto mostra, pois, que não se deve confundir a força em si mesma com o poder de ler no espírito das pessoas presentes ou das pessoas afastadas.

Diferença entre a clarividência e a transmissão do pensamento. -O que distingue a clarividência da telepatia é que esta última não se ocupa senão das coisas que se deram ou estão se dando no mesmo instante, pelo conhecimento das pessoas que estão em relação com o paciente; enquanto a clarividência se ocupa mais particularmente da profecia ou da predição de sucessos que estão ainda por vir.
Os fenômenos de clarividência são variados e maravilhosos até o extremo e quando se vos der as instruções necessárias para produzirdes a clarividência nos melhores pacientes, tomarei a liberdade de citar, entre os anais da história, um dos numerosos casos do poder da clarividência concedido a seres humanos e aparentemente recusado a outros.

Como desenvolver a clarividência nos pacientes. -Para conseguirdes desenvolver a clarividência nos pacientes, importa, antes de tudo, que façais uma boa seleção dos Vossos melhores sonambulistas, porque tereis muito mais probabilidade de achar entre estes últimos quem possa tornar-se clarividente do que naqueles que não caem senão nos casos de hipnose muito ligeira. Se achardes um paciente que, ao despertar, não se lembre de nenhum dos fatos que se têm passado durante o seu sono, que segue integralmente as sugestões pós-hipnóticas e no qual podereis à vontade fazer passar o fenômeno da ilusão dos sentidos, esse paciente poderá, pelo entrenamento, entrar nas condições mais profundas da vista clara ou da clarividência. Semelhante pessoa será não somente capaz de produzir os sucessos com uma precisão extraordinária, senão que poderá ainda dar uma súmula exata das coisas que se passam ao longe, podendo aparentemente e à vontade lançar o seu espírito à aventura, enquanto o seu corpo fica inativo sobre a cadeira.

Prova de clarividência. -Para fazerdes a experiência da clarividência no paciente, começai por mergulha-lo num sono profundo, e então, estando a seu lado, dizei-lhe: "Afastai-vos cada vez mais, dormi profundamente e libertai o vosso espírito de todo embaraço para permitirdes que viaje a seu bel prazer por onde lhe aprouver, com o fim de dar-vos informações do que se passa em países onde nunca esteve". Nesse momento, tornai o sono mais profundo, fazendo novas sugestões e dizei: "Contar-me-eis tudo o que virdes, dir-me-eis tudo o que estais presenciando com os olhos do espírito no caminho que seguis. Vou, agora, fazer-vos atravessar o mar e ides dar-me uma narração exata do que se está passando em minha casa, na Inglaterra, e uma descrição das pessoas e dos lugares que visitardes. O espírito tem asas e ides imeditamente levantar o vôo. Agora atravessareis o mar e chegareis; dizei-me onde estais e o que estais vendo".

Uma viagem de clarividência. -Deste modo, fareis, por assim dizer, passar por diante dos olhos do vosso paciente um panorama da viagem que o seu espírito fizer, conforme o vosso desejo. De maneira confusa, ele vai fazer-vos uma narração das coisas que se vê e não poderá descreve-las perfeitamente senão depois de tentativas repetidas. Inteirai-vos bem da evidência dos seus dizeres e não o desanimeis por uma palavra nem por um olhar, criticando-o. Para chegar a desenvolver nele a clarividência, deveria fazer-lhe as sugestões mais animadoras. Ele deve ler a tentação do valor do ato que está realizando e as Vossas instruções deverão ser reforçadas por um aviso, a fim de fazer-lhe saber que não há de repelir senão o que está vendo; e socorrei-o constantemente com os vossos conselhos.

Evitai o crítica Severa. -Neste caso, cumpre-vos pôr de parte toda obstrução e todo criticismo particular a cada investigador. Não deveis esquecer que estais tratando, não com um individuo normal, mas com um organismo sensível no mais alto grau, fortemente acessível à menor suspeita e muito disposto a se opôr a toda injustiça. Não tereis muita razão de desconfiar da honestidade dos pacientes que houverdes assim desenvolvido pelo hipnotismo. É muito melhor tomar um paciente

novo para desenvolvê-lo do que experimentar com um profissional. No primeiro caso, obtereis verossimilmente informações dignas de confiança, embora queira crer que a maior parte dos médiuns de profissão sejam perfeitamente honestos na sua opinião e nas suas comunicações.

História autêntica de um fenômeno raro de clarividência. -A narração seguinte, representando alguns fenômenos de clarividência que se reproduziram no ano de 1842, foi garantida como autêntica pelo Rev. Leroy Sunderland, investigador bem conhecido; citamo-los aqui não porque os fenômenos mencionados não tenham sido reproduzidos nos tempos modernos, mas porque o próprio fato já não se encontra, hoje em dia, na prática e porque me caiu às mãos de modo curiosíssimo. Depois de alguns pormenores dados sobre os fenômenos do magnetismo, o autor prossegue:

"Ninguém, a não ser eu próprio, é capaz de acordá-la. Ela não poderá falar a ninguém, a menos que eu consinta que o faça, ponde de antemão a terceira pessoa em contato com ela pela junção das mãos.

Suspensão do sentido da audição. -"Ela não poderia ouvir senão a minha voz ou um ruído feito por mim; ouvidir-se um tiro de espingarda a 30 centímetros da sua cabeça, sem que ela manifestasse o menor sinal de haver percebido o som. Com os olhos fechados, ela dirá exatamente quando eu como e quando bebo, quando deixo o meu quarto e quando volto a ele. É bom lembrar-vos que nenhum de nós tinha sido testemunha de tal coisa e não estava preparado para a maior parte destes fenômenos.

Transmissão do gosto. -"Uma noite, enquanto ela dormia assim, passaram-se maçãs, uvas e nozes. Eu comia uma maçã, quando ela fez esta observação: "Estas maçãs estão magnifícas". Tomei algumas uvas e perguntei-lhe o que eu estava comendo; respondeu-me sem se enganar. G. ofereceu-me vinagre que eu saboreava, quando ela exclamou: "Que intentais fazer com esse líquido?" G. deu-me, em seguida açúcar, e assim por diante, até que nos persuadimos de que tinha consciência de tudo quanto eu comia e saboreava. Ela estava colocada numa posição tal que não poderia ver com seus olhos o que eu comia, mesmo abrindo-os.

Transmissão da sensação. -"Descobrimos, em seguida, que embora ela própria fosse insensível à dor corporal, experimentava, não obstante, cada dor que me era infligida. Supondo que me picavam na mão, ela se lançava no mesmo instante para trás e esfregava-se na mesma parte em que eu tinha sido picado. Se me puxavam pelos cabelos, ouvi-la-íeis perguntar logo: "Quem me está puxando os cabelos?"

Transmissão do pensamento. -"Percebi, mais tarde, que ela era levada a falar de coisas nas quais eu estava pensando no mesmo instante e, finalmente, numa noite em que púnhamos à prova o seu estranho poder, pus um pedaço de maçã na boca, declarando: "Como são boas as uvas que estou comendo!" e ela respondeu-me: "Não vos deis ao trabalho de me enganar, pois conheço as vossas intenções e pensamentos; sim, conheço exatamente cada um dos vossos pensamentos". "Pedi, então, a uma terceira pessoa que escrevesse num pedaço de papel diversas questões que versavam sobre coisas que não a interessavam e tais que ela não poderia naturalmente responder. Tomei, pois, o papel e, assentando-me ao lado dela, fiz-lhe mentalmente cada pergunta, isto é, sem falar ou fazer bulha. Quando eu ia fazer a mim mesmo estas perguntas, ela se põe a falar e a responder às perguntas uma, após outras.

"Notai que não disse uma só palavra desde o momento em que recebi o papel até àquele em que respondeu à última pergunta. "Por essas experiêncías e outras subseqüentes, ficamos convencidos de que ela estava inteiramente consciente de tudo quanto se me passava no espírito.

Vista do mecanismo interno da corpo. -"Uma noite em que eu me achava ligeiramente endefluxado e com tosse, coloquei-a naquele estado. Perguntaram-lhe se podia curar-me o defluxo, ao que ela respondeu: "Deveis prestar-lhe muita atenção para evitar que o defluxo se estabeleça nos pulmões; porque estou vendo que eles estão inflamados". Fazendo-1he outras perguntas, fiquei

convencido de que ela via e conhecia o meu organismo interno tanto quanto o dela. Chego, agora, a um fenômeno que parece dos mais extraordinários. Quero referir-me à clarividência ou ao poder de ver o que te passa ao longe. Nesta faculdade ou no exercício desta faculdade, ela me parece fazer progresso em cada sessão, absolutamente como alguém que, pela prática, chegaste a aperfeiçoar-se em cada ação; as nossas experiências ainda não estavam muito adiantadas no momento em que ela entrou a cair por si mesma nesse sono.

Experiência de clarividência. -"Pode-se, entretanto, deduzir dai o bastante para provar que ela seria capaz de dizer o que se estava passando num aposento pegado ou a uma distância de quatro quilômetros; ora, assim sendo, por que não poderia ficar em estado de fazê-lo a maior distância? Ao suas tentativas que, aliás, mostraram a evidência mais cabal desse poder, podem ser relatados pela forma seguinte: O primo G. ou L. dirigia-se para o aposento contigo e desarranjava os móveis, virava a mesa, punha as cadeiras sobre a cama e fazia outras modificações na posição atual das coisas. Pedindo-lhe que olhasse para aquele aposento, ela exclamava: "Por que aquelas cadeiras estão sobre a cama? Por que se acham em semelhante desordem aquelas coisas?" Interrogada mais atentamente, ela descrevia a situação exata das coisas. Enviei de novo o seu espírito ao meu quarto, situado no hotel da cidade baixa, distante cerca de quatro quilômetros, e ela nos pintou o seu conteúdo, dando-nos até a descrição de um quadro que estava dependurado na parede. Ela nunca tinha posto os pés naquele aposento. "Muitas tentativas desta natureza nos demostraram que ela possui, de alguma sorte, consciência de coisas de que nunca havia recebido percepção natural pelos sentidos. Em ocasiões repetidas, ela me informou do estado das coisas na casa de meu pai e na do capitão W.; se ai houvesse estado, ela não teria pintado da maneira mais natural. Entretanto, como não tinhamos tomado disposições para nos assegurarmos da veracidade dos seus dizeres, não podiamos estar perfeitamente certos do que ela avançava.

Viagem da alma. -"Entretanto, na véspera do Natal, mandei-lhe que fosse à casa de W- Começou desde logo pela forma seguinte: "Almira está doente". Quando lhe perguntaram se essa pessoa, mencionada estava muito doente, respondeu: "tia tem um defluxo e alguma febre, mas vai melhor e não se acha tão doente como a principio julguei". Perguntada sobre o que estavam fazendo as outras pessoas da casa, replicou: "O sr. W. pai está assentado ao pé do fogo, tirou os sapatos e está aquecendo os pés. A sra. W. mãe está assentada junto ao fogo e tem o pequerrucho nos braços- Elisa está lá em cima, prestes a vestir-se ou a despir-se". Naquele momento, podiam ser nove horas da noite.

"Nunca indaguei a fim de saber se tudo isso era exato ou não, mas recebi uma carta de minha mãe, a 7 ou 8 de Janeiro, datada de 24 de Dezembro, véspera do Natal, na qual ela me dizia: "Almira teve um ligeiro acesso de febre acompanhada de inflamação, mas acha-se melhor agora". A uma pergunta que lhe foi feita a fim de saber se ela tinha visto tais coisas, respondeu: "Não me parece have-1a visto com os meus olhos, mas eu as conheço. Como eu as conheço é que não posso dizer".

Estado lúcido. -Tais foram os fenômenos provocados numa paciente sensível, sob a influência da hipnose. Os clarividentes possuem outra qualidade particular, aquela que se chama a faculdade de poder diagnosticar uma moléstia pelo conhecimento espiritual A esta condição tem-se denominado lucidez e, em certa época, consideravam-na como sendo um resultado da hipnose prolongada. Não a tenho encontrado senão raramente, mas nem por isso é menos verídica e inexplicável, conforme a teoria da sugestão simples.

Quando o paciente se acha mergulhado num sono profundo hipnótico e quando o fazeis passar desse estado para aquele que dá o Poder da clarividência, ele é freqüentemente capaz de ver, com a sua vista espiritual, os orgãos interno do corpo e de diagnosticar a moléstia por meio desta intuição maior. Se, por exemplo, lhe pedis que vos examine e vos diga o que tendes, ele responderá mais ou menos o seguinte: "Eu vejo distintamente o Vosso cérebro"; vejo o vosso coração", "parece estar

mais volumoso", ou "ele se me afigura normal". "Estou vendo os vossos pulmões, um deles está perfurado; suponho que está afetado da tuberculose".

Diagnóstico pela clarividência. -Deste modo ele passará em revista todos os órgãos do corpo e, posto que a vossa credulidade não seja obrigada a aceitar tudo quanto os vossos pacientes vos digam, talvez encontrareis algum fenômeno que tenha a aparência de revelação e que não possais vo-lo explicar.

Tende em conta a indicação que vos é dada, porque é, talvez, a única entre as demais que melhor vos compensará o vosso trabalho.

LIÇÃO XXII

Cura do vício da embriaguez pelo hipnotismo. -Para instruir estas lições, referi-me à cura de certas moléstias, tais como a dor de cabeça, o reumatismo, o medo, etc. O emprego mais importante que nesse sentido se pode fazer é o de corrigir o vício da embriaguez e o hábito das drogas. O seu poder, nestes casos, está fora de dúvida e ainda que exista hoje, um grande número de curas chamadas do alcoolismo, da morfina e da cocaína, se- lhes analisamos e lhes sondamos as bases, reconhecemos que consistem inteiramente em injeções subcutâneas de estricnina, atropina, hiosciamina, canhamos da India ou alguns outros líquidos excitantes e aumentados pela impressão constante feita no espírito do doente, levando-o a crer que ele será para sempre curado dos seus maus costumes pelos tratamentos que lhe fazem suportar.

Sofisma do tratamento material. -Dando um pouco mais de extensão à análise desses processos não tardaremos a ver que os remédios empregados são puros tônicos dos nervos e que a cura de um desses hábitos não é produzida senão pela ação mental do paciente, segundo as sugestões que lhe foram dadas no estado de vigília. Há uma verdade que nenhum prático pode contradizer, e é que a cura de um hábito contraído deve ser psicológica.

O costume em si mesmo é proveniente de uma ação mental. Não pode ser cortado à faca; não é tangível. Seja qual for o hábito contraído, ele é proveniente do espírito e não pode ser curado senão pelo espírito e como espírito. Esta asserção destroi todos os argumentos possíveis. É uma verdade evidente por si mesma e não pode ser refutada. O que a ação mental ocasionou não será dissipado senão pela ação mental. O desejo imperioso que o espírito fez nascer e que alimentou, não pode ser assenhoreado e dissolvido senão pelo espírito.

Meio de curar a embriaguez. -É necessário que vos aproveiteis do sono profundo de um alcoólatra para dar-lhe sugestões muito enfáticas e importa que elas sejam muito positivas e fortificantes: Deveis proceder às sugestões pela forma seguinte:

"Possuis uma força de que nunca vos servistes para ajudar-vos a vos desembaraçar dessa necessidade imperiosa. Essa força ou esse poder estão desde agora chamados a agir e já não vos sentireis incapaz de lutar contra esse desejo ardente dos estimulantes que de vós se apodera. Para o futuro não tomareis a sentir nenhum desejo para o álcool. A Vossa vida não tem sido senão a de um homem que se tomou inteiramente escravo do seu cérebro. Desde agora estareis livre dessa servidão. Ides reconhecer que a força de vontade que possuis está de todo prestes a servir-vos e vos tomareis um homem, com toda a sua força e interesse. A supressão do vosso excitante não vos ocasionará nenhuma dor. Fortificar-vos-eis dia por dia e tor-vos-eis menos nervoso, toda a vossa compleição recuperará a saúde e o vigor primitivo".

Meios empregados para essas curas. -Dai ao paciente, na primeira semana, um tratamento bicotidiano; na semana seguinte, bastará um tratamento cotidiano. Será bom continuar até o fim do mês, para obter uma cura completa. Muito naturalmente e desde o começo da aplicação do tratamento, tereis de suprimir-lhe toda sorte de estimulantes e deveis, durante o seu sono, por todos os vossos meios em ação para fazer-lhe ter horror e aversão ao álcool.

Hábito da morfina e da Cocaína. -É necessário seguir o tratamento para curar o hábito do ópio e da cocaína, mas importa recordar que, destes últimos casos, o uso dessas drogas afeta invariavelmente o cérebro, até tomá-lo enganador e pérfido. Não se pode crer na narração, mesmo juramentada de alguém que tenha o hábito da cocaína ou da morfina. O senso moral está geralmente pervertido e a percepção dos princípios do bem e do mal parece estar obscurecida do paciente por um egoísmo colossal. É necessário portanto, desde o primeiro tratamento, fazer desaparecer a morfina e a cocaína. Não há tergiversar

Perigo das curas pelos anúncios -A maior parte das curas do uso da morfína anunciadas com grande dispêndio de preconício nos jornais consiste na administração, por pequenas drogas, de morfina combinada com outras drogas. O paciente exagera muito a angústia do seu corpo e do espírito pelos temores que experimentará e, às vezes é bom, antes de tratar de provocar o sistema nervoso e permitir-lhe um sono profundo. Para inteirar-vos dos maravilhosos efeitos que produz a imaginação sobre o paciente, basta dizer-vos que quando lhe houverdes feito tomar uma ou duas vezes desse sulfonal, é inútil continuar-lhe o emprego, e se quereis substitui-lo por um pó inocente e insípido, derramando-o, na sua presença, num copo com água, dizendo-lhe que ele produzirá um efeito calmante tão pronto e pedindo-lhe que se deixe tornar a adormecer profundamente, ele acreditará que está tomando outra dose de sulfonal e o efeito dessa crença exercerá uma tal ação sobre o sistema nervoso que logo se tornará passivo e tranqüilo.

Filosofia da "pílula" de pão. -O poder da "pílula" de pão que os doutores administram aos seus doentes como um placebo é assim explicado: -A “pílula” não exerce naturalmente nenhum efeito por si mesma, mas sendo suportada e reforçada pela imaginação do paciente o efeito que ela produz é o que os doutores desejam que ela preste.

A eletricidade considerada como um adjuvante. -Na cura do uso das drogas pelas sugestões hipnóticas, aconselharei perfeitamente o emprego das correntes elétricas médias combinadas com a sugestão, como um bom meio para produzir um bom sono profundo. Casos se apresentam, às vezes em que o paciente não julga a sugestão verbal suficiente para curá-lo dos seus males; Desse momento é que a eletricidade vem reforçar e fortificar a sugestão. Por mais simples que vos possam parecer os meios a empregar, não cometais nunca o erro de os desprezar, porque eles impressionam sempre a imaginação do doente.

LIÇÃO XXIII

Como acordar o paciente. -Deveis acordar sempre os vossos pacientes, empregando o método que consiste em contar gradualmente: "um, dois, três, despertai-vos completamente". Não o desperteis dando-lhe palmadas ou tocando-lhe no rosto ou em qualquer outra parte do corpo. O efeito produzido sobre os seus nervos leria o mesmo que se acordásseis repentinamente uma pessoa que estivesse dormindo naturalmente, lançando-lhe água fria no rosto. Dai-lhe tempo de voltar gradualmente das profundezas da semiconsciência à vida regular. Alguns pacientes profundamente adormecidos ficam deslumbrados e estonteados durante alguns momentos, depois do seu despertar.

Passes empregados para acordá-lo. -Basta simplesmente permanecer assentado alguns instantes na poltrona, fazendo-lhe com a mão ligeiros passes desde o queixo até à fronte, assegurando-lhe que o efeito está prestes a acabar-se e que alguns momentos depois se adiará muito bem.

Fazei passar sempre as alucinações. -No caso em que houverdes provocado ilusões e alucinações nos pacientes, tende sempre muito cuidado em faze-1a desaparecer logo que a experiência estiver terminada. Vigiai que as impressões que produzistes sobre o espírito dos vossos pacientes no decorrer das vossas experiências, nele não fiquem inexplicadas. Dai contra sugestões fortes e positivas e, para conseguir produzi-las, fazei recair os vossos pacientes num sono profundo.

Afirmai-lhe que ele é forte e muito sadio, livre de toda neurose que as idéias de que ele foi impregnado durante o sono precedente estão agora e para todo o sempre apagadas no seu espírito e que, logo que esteja acordado, não sentirá nenhum padecimento proveniente dessas alucinações.

Auto-hipnose involuntária. -Notareis que muitos dos vossos pacientes se tomam tão interessados no processo de que usais para adormece-los, que caem por si mesmos em estado de hipnose no decorrer do dia. Haveis de ser chamados, algumas vezes, a deixar a vossa casa para ir acordar um doente sobre quem atuastes naquele dia, porém que, por si mesmo, caiu no estado comatoso de que só vos podeis retira-lo, acordando-o.

Ação de fazer passar esta tendência. -Se sois chamado para um caso semelhante, aproveitai a ocasião, antes de despertar o vosso paciente, para fazer sugestões mais enfáticas, a fim de que não possa nunca, por si mesmo, ter a faculdade de cair num estado de sono hipnótico, a menos que não o informeis de que é Vossa intenção que atue assim. Esta precaução será amplamente suficiente para guarda-lo contra toda a reprodução deste incidente.

Maneira de imunizar o paciente. -Alguns pacientes, que têm sido muitas vezes hipnotizados, se tornam tão suscetíveis às influências que lhe imprimem uma atitude negativa e, na sua vida diária, se acham em perigo de serem hipnotizados por operadores irresponsáveis. Deveis sempre imunizar os vossos pacientes, afirmando-lhes positivamente que, a não serdes vós, ninguém tem o poder de hipnotiza-los. Fazei esta sugestão com ênfase e de maneira muito positiva, repetindo-a no fim de cada sessão a fim de fazer com que o paciente sempre se aproveite dela. Não procureis nunca provocar a hipnose quando vos sentirdes muito cansado ou numa situação de espírito muito abatido. Se vosso paciente é muito sensível, ele receberá telepaticamente o vosso estado de espírito e o resultado não será bom.

A provocação da hipnose não Cansa nunca. -Não achareis que a ação de hipnotizar freqüentemente possa conduzir ao esgotamento das Vossas próprias forças. O poder se desenvolve com o uso, e embora, no começo, não seja conveniente fatigar-vos nesta prática, vós podereis, em pouco tempo, adquirir a força de continuar durante várias horas, sem experimentar nenhuma fadiga e a vossa saúde geral melhorará até de maneira clara e sensível.

LIÇÃO XXIV

Pergunta. -Qual é a porcentagem das pessoas que podem ser hipnotizadas?

Resposta. -Todo e qualquer ser humano, são de espírito, pode ser hipnotizado, assim como uma grande parte dos que não se acham sãos de espírito, como os alienados. Alguns rapidamente, outros após experiências repetidas.

Pergunta. -O hipnotismo predispõe para o enfraquecimento da vontade?

Resposta. -Não, a menos que as experiências não sejam feitas para esse fim e reiteradas durante a hipnose. Dever-se-iam sempre fazer contra-sugestões a fim de que o paciente possa ter confiança no aumento da determinação do interesse, de uma concentração melhor, de uma individualidade mais poderosa, de uma confiança maior em si mesmo; desta maneira e pela força da sugestão, o hipnotismo fortifica a vontade em vez de enfraquece-la.

Pergunta. -Quanto tempo a influência pode durar desde que o paciente está acordado?

Resposta. -Se tem sido hipnotizado contra a sua vontade por um operador sem escrúpulos, é que pode também ser hipnotizado por alguém que entenda do negócio e a influência do mal ficará para sempre removida. Somente pessoas de uma sensibilidade extrema é que podem deixar-se

magnetizar sempre, contra a sua vontade. Este caso não se apresenta muitas vezes e, por conseqüência, é extraordinário.

Pergunta. -Que proteção pode ter uma senhora hipnotizada contra um operador privado de escrúpulos?

Resposta. -A proteção que o seu regresso instantâneo à consciência lhe poder dar. O operador não pode vedar que a paciente acorde. Seja qual for a forma imperativa que ele dê aos seus mandamentos, ela pode despertar-se a despeito das suas objeções e agirá sempre assim, se, um perigo real a ameaça.

Pergunta. -Suponha que um paciente seja hipnotizado e que se lhe dê como sugestão o não poder ele lembrar-se do seu nome, ao acordar! Figuremos, agora, que o operador desapareça de propósito; quanto tempo a memória permanecerá afetada ?

Resposta. -Isso depende dos indivíduos. A memória permanece, algumas vezes afetada durante dia e meio; porém, as mais das vezes não se mantém senão até o momento em que alguém agite essa memória adormecida.

Conclusão. -Não se pode avaliar em toda a justeza a importância do hipnotismo. Ele pode curar moléstias nervosas, dores e perturbações intelectuais. Pode dissipar a melancolia negra implantada no espírito. Por sua ação, as memórias empobrecidas para sempre podem tomar-se brilhantes como se tivessem sempre gozado dessa faculdade. Pode, como analgésico, substituir a morfina, se cai nas mãos de um operador competente. Pode reduzir e até prevenir as dores da parturição, tão bem que as conseqüências da maternidade não podem, por mais tempo, ocasionar receios.

Ele pode precipitar a ação do espírito e desenvolver qualidades que tem sempre permanecido no estado latente. Pode converter a preguiça em amor ao trabalho, a desobediência em obediência, a ingratidão e desonestidade em deferência para com os outros. Pode curar costumes tais como o hábito da morfina, da cocaína e dos licores fortes. E agora e para sempre o próprio remédio para modifícar e corrigir os seus defeitos. Enfim, ele é assaz suficiente para revelar ao homem os mistérios do espírito e lhe dar o conhecimento positivo da vida de além-túmulo.

O hipnotismo nos fornece todas essas vantagens, por isso, quando em presença dessas maravilhas, nos aparece menor o perigo possível da sua aplicação errônea por parte daqueles que são incapazes de adquirir o conhecimento do seu poder! O plano mais sábio é o derramar luz sobre todos os fatos. Quando uma pessoa souber porque e como o hipnotismo pode ser perigoso, a metade de seus perigos será abolida. Na prática do hipnotismo, não é difícil achar homens, cujos móveis são puros e cujo fim é somente nobre e em vista do bem.

O hipnotismo empregado por um pai sobre seu filho, por um marido em sua mulher, dá invariavelmente resultados benéficos.

O hipnotismo por si mesmo não é mau. O mal, se existe, reside no coração dos homens.